భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగువారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

అందరికీ ఆయుర్వేదం

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, రోడ్ నెం. 5, ప్లాట్ నెం. 17, జవహర్‌కాలనీ,

జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్ : 23547132, 9849017675

2001-2002 2002-2003 ద్వైవార్షిక సంచిక	ప్రధాన సంపాదకులు ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్	రూ. 150/-	ఏప్రిల్ 2007 ప్రథమ ముద్రణ

సంపాదకుని సందేశం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా ! మీరంతా భారతీయ ఆయుర్వేద ఆరోగ్య విజ్ఞానాన్ని పొందాలని, మీ మీ ప్రాంత పరిసరాలలోని మొక్కల, చెట్ల ఔషధ గుణాలను తెలుసుకోవాలని మీ అనారోగ్య సమస్యలను ఆ మొక్కల సాయంతో మీరే పరిష్కరించుకొని, ఆ అనుభవాల వెలుగులో మిగిలిన వారందరినీ నడిపించాలని మేము మనస్ఫూర్తిగా కోరుతున్నాము. అందుకే 2001 ఏప్రిల్ నుండి 2003 మార్చి వరకు ప్రచురించి 24 మాస పత్రికలలోని ముఖ్యాంశాలను ఒకచోట వ్యాధుల వారీగా విభజించి, పంచమ షష్ఠమ సంవత్సర సంచిక అనే పేరుతో పునర్ముద్రణ చేసినాము.

దీనిలో వంటింటి ఔషధాలు, పరిసరాల చెట్ల మొక్కల ఉపయోగాలు మొదలైనవి, పెద్దలకు, పిల్లలకు, స్త్రీలకు, పురుషులకు అవసరమైనవన్నీ ఏర్చి కూర్చబడినవి. ఇవన్నీ అనేక తరాల పాటు మన భారతీయులను ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చి దిద్దిన అమృత మార్గాలే.

ఈ మార్గాలను ఆచరించేవారు ముందుగా లేఖ ద్వారా ఎవరు ఏ ప్రయోగము ఉపయోగించబోతున్నారో మాకు వ్రాస్తూ, ఆ లేఖతోపాటు మీ స్వంత చిరునామా వ్రాసిన కార్డును కూడా జతపరచి పంపి, మా అనుమతిని, అవసరమైన సలహాలను పొంది ప్రారంభించండి.

మీ ఆరోగ్యం చక్కబడిన తరువాత మరిచిపోకుండ మీ అనుభవాన్ని మాకు వ్రాసి పంపండి. ఆ అనుభవాలను మన పత్రికలో ప్రచురిస్తాము. వాటిని చదివిన వారు ఆయుర్వేద ఔన్నత్యాన్ని అర్థము చేసుకొని వారు కూడా ఉపయోగించుకొని బాగుపడతారు. దానివలన మీకు రావలసిన పుణ్యం మీకు దక్కుతుంది. అందరి శ్రేయస్సును కోరుకున్నప్పుడే మనకు కూడా శ్రేయస్సు కలుగుతుంది. మరువకండి. శుభం.

ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి వెంకట్రావు

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాదు న్యాయస్థానంలోనే పరిష్కరించుకోవలెను.

-ఎడిటర్

ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది?

1. విషయ సూచిక....1
2. పాఠకులకు సంపాదకుని లేఖ....4
4. తెలుగుతల్లి గేయం....6
5. ప్రాచీన భారత నీతి వాక్యములు....7
6. పిచ్చి కుక్క విషమునకు విరుగుడు....9
7. స్వదేశీ దాంపత్య వేదం....11
8. వైద్యుడు నారాయణుడు కావాలంటే....12
రోగాలు ఎందుకొస్తయ్ ?
9. గంగిగోవును కాపాడండి ?....14
10. గ్రహాలు, రోగాలు, ఉపశమనాలు....15
11. సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్....16
12. ఆరోగ్యం పొందాలంటే ఏమి చేయాలి?....17
13. తాంబూల రహస్యాలు....18
14. తేనీరు అతి భయంకర విషం....22
15. మద్యపానం....30
16. మీరోగాలకు కారణం మీరే తెలుసుకోండి....41
17. యమలోకపు దారి ఎలా వుంటుంది?....46
18. మీ జబ్బులకు మందు మీ మనసులోనే వుంది....47
19. ఆహార విరుద్ధాలు – ఆరోగ్య అనారోగ్య యుద్ధాలు....49
20. సనక మహర్షి చెప్పిన యుగాల రహస్యాలు – ధర్మాలు....50
21. సిద్ధపురుషులు చెప్పిన ప్రసిద్ధ రహస్యాలు....52
22. అతిసులువైన జానపద వైద్య విధానాలు....54

ఇంటెల్లపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల

23. బెల్లం ఎంత గొప్ప ఔషధమో తెలుసా?....60
24. ఉప్పు – ఉపయోగాలు ఎన్నో ?....62
25. వాయు విడంగాలు – ఆరోగ్య షడంగాలు....65
26. గసగసాలతో – గమ్మత్తైన యోగాలు....67
నవగ్రహ శాంతికి ఏడువారాల నగలు....68
27. దాల్చిన చెక్క – ఉపయోగాలు....69
28. ఆనబకాయతో (సొరకాయ) అద్భుత వంటకాలు....71
29. వాముతో – వంద యోగాలు....73
30. కాన్సర్ పై ఫైట్ – బీట్రూట్....77
31. క్యారెట్ దుంపలు – విటమిన్‌ల గంపలు....78
32. పసుపు ఫలితాలు – పదివేలు....79

అనుభవయోగాలు

33. బైరాగి చిటికెలు – ఆరోగ్య గుటికెలు....81
34. అనుభవ ఆయుర్వేద యోగాలు....83
35. గోసాయి చిటికెలు – ఆయుర్వేద గుటికెలు....85
పిల్లలకు, పెద్దలకు ద్రాక్షాపాకము
వెలకట్టలేని ఇంద్రియ స్తంభనాచూర్ణము
36. బసవరాజుగారి భలే సులువైన యోగాలు....87
37. అగస్త్యుని వనమూలికా మర్మరహస్యము.... 89

నిత్యజీవితంలో - ఆయుర్వేదం

38. మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచారి గారి అనుభవాలు....91
39. శ్వాసక్రియ రహస్యాలు....99
40. జీవితంలో ఆయుర్వేదం....101

మహావృక్షాలు - మహత్తర యోగాలు

41. మఱ్ఱిచెట్టు ఉపయోగాలు....102
42. మొక్కపు చెట్టు....105
43. రేలచెట్టు గురించి మీకు తెలుసా?....106
44. సమ్మర్ స్పెషల్ – మామిడి పుచ్చు....108
45. దిరిసెన చెట్టుతో – దివ్యమైన యోగాలు....109
దీర్ఘకాల తలనొప్పులకు – క్షయకు – కిన్నెర స్వరమునకు
46. మానవులకు మేలు చేసే మేడి చెట్టు....111
47. మన కంటి పాప మన ఇంటి దీప – విశ్వవిఖ్యాత వేప....112

48. అర్జున (మద్ది) వృక్ష ఉపయోగాలు....116

పాఠకుల అనుభవాలు

49. స్వదేశీ ఆహారయోగ, శిక్షణా శిబిర అనుభవాలు....117
50. పాఠకురాలు గంగ నాగమ్మ అనుభవాలు....119
51. పాఠకురాలు కె. జయశ్రీ అనుభవాలు....120
52. పాఠకుడు శ్రీ జె. కృష్ణమూర్తి గారి అనుభవాలు....122
53. అనేకమంది పాఠకుల అనుభవాలు.... 124
54. కె. శ్రీనివాస్, ముత్యాలమ్మ, జయప్రద, నారాయణరావు, యం. విజయలక్ష్మి ల అనుభవాలు....126
55. పాఠకులు కె.వి. నరసింహ్మా రావు గారి అనుభవాలు....127
56. పాఠకులు జనాబాయి,నాగభూషణాచార్యులు, శౌరయ్యల అనుభవాలు....128
57. పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతి ఒక్కరికి అనుసరణీయాలు..129

జాబులు - జవాబులు

58. జాబులు - జవాబులు (మొత్తం వరుసగా 48 పేజీలు)....130

మన చుట్టూ చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

59. ఆరోగ్యానికి పచ్చ - చేదు పుచ్చ.... 179
60. ఇండియన్ జెన్సింగ్ - అశ్వగంధ....182
61. ఇంటి ఆవరణలో తులసి ఎందుకు పెంచాలి ?....187
62. ఇంటి ఆవరణలో కలబంధ ఎందుకు పెంచాలి?....189
63. పొగాకులో ఎన్ని ఔషధ గుణాలో....191
64. ఇంటి ఆవరణలో మునగ చెట్టు ఎందుకు పెంచాలి?....193
65. పత్తి చెట్టుతో పలు ఔషధ యోగాలు....195
66. ఇంటి ఆవరణలో - అడ్డసరం ఎందుకు పెంచాలి ?....197
67. కూతురు బుడమ చెట్టుతో ఉపయోగాలు....198
68. అర్క (జిల్లేడు) వృక్షముతో అనేక యోగాలు....199
69. ఉత్తరేణితో - ఉత్తమ యోగాలు....201
70. ఉమ్మెత్త ఉపయోగాలు 203
71. ఆముదము చెట్టుతో అద్భుత యోగాలు....204
72. కుంకుడు చెట్టుతో - కుదిరే యోగాలు....207
73. నేల తాడితో - నేర్పైన యోగాలు....208
74. వాకుడు చెట్టుతో - వరసైన యోగాలు....209
75. గచ్చ చెట్టుతో - గమ్మత్తైన యోగాలు....212
76. అరటితో సాంప్రదాయక వంటకాలు....213
77. ఆపిల్ రసం - అమృతరసం....216
78. విశేష ఔషధ గుణాలు గల వెఱ్ఱిపుచ్చ 217
79. మానవాళికి వరం - మహా ఓషధి బోడతరం....218
80. గమ్మడి గుమ్మడి ఔషధాల అమ్మడి....220

స్త్రీ పురుషులకు - స్థిరమైన యోగాలు

81. ముఖసౌందర్య యోగాలు 222
82. ఔషధాలకు అధరం - అతిమధురం....223
84. సమ్మర్ కోలా - సుగంధ పాల....227
85. శివుడు పార్వతితో చెప్పిన సృష్టి కాల రహస్యాలు....230
86. శివుడు పార్వతితో చెప్పిన స్త్రీ శుభాశుభలక్షణాలు....231
87. శివుడు పార్వతితో చెప్పిన పురుష శుభాశుభలక్షణాలు....232
88. ప్రధమ రజస్వల నియమాలు....233
89. జుట్టు తెల్లబడుతూ వుంటే....234
90. తలవెంట్రుకలు ఎలా కాపాడుకోవాలి?....235
91. ఓజస్సును ఎలా కాపాడుకోవాలి?....236
92. పురుషత్వం పతనమైన పురుష పుంగవులకు....237
93. స్త్రీ పురుషుల సౌందర్య శక్తి - శృంగార శక్తి పెరగడానికి....238
94. స్త్రీలలో తగ్గుతున్న స్త్రీ తనం - పురుషుల్లో తగ్గుతున్న పురుషతనం....239
95. శరీర శుద్ధికి పంచకర్మ చికిత్స....242

తేనె,నెయ్యి, పాలు - ఉపయోగాలు

96. తేనెతో అపురూప ఆరోగ్యం 243
97. ఆవు నెయ్యి తినండి - హాయిగా నూరేళ్ళు జీవించండి....245
98. అమృతం కన్న మిన్న - ఆవు వెన్న....246
99. ఆవును అమ్మితే - అమ్మను అమ్మినట్లే....247
100. మానసిక రోగాలకు - ఆవునెయ్యి....249

101. పాలు తాగవద్దనే ప్రచారం నమ్మకండి.......................250

వివిధ వ్యాధులు - విభిన్న ఔషధాలు

102. వ్యాధులు కలుగుటకు కారణములేవి?.......................251
103. మూలవ్యాధికి మూల కారణాలు - పరిష్కారాలు.............252
104.పైత్యరోగాలు - ఆయుర్వేద యోగాలు.......................254
105.ఎనభై రకాల వాతరోగాలు - అమృత యోగాలు...............257
106. వాతరోగాలు - వివిధ సులువైన యోగాలు...................265
107.మూర్ఛరోగాలకు - ముచ్చటైన యోగాలు.......................269
108. ఆయుర్వేదం వార్థక్య చికిత్స.......................272

తులసితో తులలేని యోగాలు

109.తులసి చెట్టు యొక్క ఉపయోగాలు.......................274
110. స్త్రీ వ్యాధులు - తులసి ఓషధులు.......................275
111. శ్రీతులసి ఇంత గొప్పదా?.......................276
112. తులసితో చర్మరోగ చికిత్సలు-1.......................277
113. తులసితో చర్మరోగ చికిత్సలు -2.......................278
114. తులసితో చర్మరోగ చికిత్సలు -3.......................279

మాతృవైద్యం - సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం

115. మాతృవైద్యంతో - గ్రామీణ బృందావనం.......................280
116. మాతృవైద్యంతో - సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం.......................281
117. ప్రాచీన జీవన విధానమే మాతృవైద్యం.......................283
118. అమ్మచెప్పిన అమృత వైద్యం.......................285
119. గ్రామాలలో ఏ చెట్టు నాటితే ఏ ప్రయోజనం?.......................287
120. పండంటి జీవితానికి పాతిక సూత్రాలు.......................288
121. బిడ్డకు పాలివ్వని తల్లి - బ్రహ్మరాక్షసి.......................290
122. ఆయుర్వేదంలో గర్భవిరోధము.......................291
123. వంటికి నలుగు పెట్టుకోవడం ఎందుకు ?.......................292
124. జన్మ పత్రిక ఎందుకు వ్రాయించాలి.......................293
125. గర్భిణి స్త్రీల ఆహార నియమాలు.......................294
126. విశేష ఔషధ గుణాలు గల వెట్టిపుచ్చ.......................295
127. మాతృ వైద్యము.......................296
128. మాతృవైద్యము.......................297
129. శిక్షణా సభ్యుల అభిప్రాయాలు.......................298
130. నిత్య జీవితంలో - ఆయుర్వేదం.......................299
131. ఆహార ఆయుర్వేద అనుభవాలు.......................300

సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ఆధ్వర్యంలో

"ఆయుర్వేద ఆశ్రమం" స్థాపించబోతున్నాం

మునిదేవునిపల్లి గ్రామం, కొండాపూర్ మండలం, మెదక్ జిల్లా, హైదరాబాద్‌కు దగ్గరలో

గౌరవనీయులైన పాఠక మహాశయులారా ! గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా "అందరికి ఆయుర్వేదం" అనే పత్రిక ద్వారా, ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలా ద్వారా ఆయుర్వేద విజ్ఞాన ప్రచారానికి ఎంత నిస్వార్థమైన కృషి చేస్తున్నామో మీ కందరకూ తెలుసు. ఒకనాడు మన భారత దేశంలో ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షుల పేరుతో అనేక ఆయుర్వేద పీఠాలు వెలసి ఎన్నోతరాల పాటు ఆయుర్వేద విజ్ఞాన వ్యాప్తికోసం పరిశ్రమించినయ్. ఆ స్ఫూర్తితోనే ఆ మహర్షుల పరోక్ష ప్రేరణతోనే ప్రఖ్యాత వైద్య శాస్త్రవేత్త అయిన సిద్ధ నాగార్జునాచార్యుల వారి పేరుతో **"సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం"** అనే ట్రస్టును స్థాపించి వివిధ కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తున్నాము. ప్రస్తుతం ఆ పీఠం ఆధ్వర్యంలో వంద ఎకరాల సువిశాల ప్రదేశంలో ఆయుర్వేద ఆశ్రమం నిర్మించాలని కంకణం కట్టుకున్నాము. రాష్ట్ర, దేశ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆయుర్వేద విజ్ఞాన చంద్రికలను విస్తరింప జేసి మళ్లీ ఆయుర్వేద స్వర్ణయుగాన్ని ఆవిష్కరింపజేయాలనేదే మా ఆశయం.

ఆశ్రమంలో స్థాపించబోతున్న సంస్థలు

1. భగవాన్ ధన్వంతరీ దేవాలయం
2. మహర్షి భరద్వాజా ఓషధీ బృందావనం
3. మహర్షి సుశ్రుతా ఆయుర్వేద పరిశోధనా కేంద్రము
4. మహర్షి శారఙ్గధరా ఆయుర్వేద సరస్వతీ మహల్
5. మహర్షి చరకా మ్యూజియం
6. మహర్షి వాగ్భటా ఆయుర్వేద వైద్యాలయం
7. మహర్షి భావమిశ్రా ఆయుర్వేద కళాశాల
8. మహర్షి మాధవకరా ఆయుర్వేద గురుకులమ్
9. మహర్షి నిత్యనాధా ఆయుర్వేద ఫార్మసీ
10. మహర్షి కశ్యపా ఆయుర్వేద పబ్లికేషన్స్
11. మహర్షి వేదవ్యాసా ఆధ్యాత్మిక పరిశోధనా కేంద్రం
12. మహర్షి పతంజలీ వాన ప్రస్థాశ్రమం

ఆశ్రమం గురించి : ఇది ప్రాచీన భారతీయ విజ్ఞాన వైభవానికి ప్రతిరూపం. ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విజ్ఞానంకోసం ఎదురుతెన్నులు చూస్తున్న నేటి నాగరిక ప్రపంచానికి ఒక ఆశాదీపం. ఈ సంస్థ ఏ ఒక్కరిసొత్తుకాదు. ఎవరి స్వంత ఆస్తిగా వుండేదికాదు. ఇది జాతి సంపద. ఈ జ్ఞాన భూమిలో ఫలించే విజ్ఞాన ఫలాలపై యావత్ మానవ జాతికి భాగస్వామ్యం వుంటుంది. "సర్వేజనా సుఖినోభవంతు" అన్న వేద ప్రవచనానికి అనుగుణంగా అడుగువేయటం ఎన్ని అవాంతరాలనైనా అధిగమించి ఈ పీఠాన్ని తరతరాలకు నిలిచే తెలుగు వెలుగులా నిర్మింపజేయుటమే ప్రస్తుతం మనందరి కర్తవ్యం.

దాతలకు విజ్ఞప్తి : మహాశయులారా ! ఈ మహాయజ్ఞం విజయవంతంగా పూర్తి కావాలంటే మీరందరూ ఎవరి శక్తి కొలది వారు తమ సహకారాన్ని అందించాలి. దాతల పేర్లు చిరస్థాయిగా ఆశ్రమ చరిత్రలో నిలిచి పోతయ్. ఈ సంస్థ అవతరణ భగవంతుని ప్రేమకు ప్రతిరూపంగా ఆయన ప్రేరణతో జరుగుతున్నదే గానీ, ఎవరి వ్యక్తిగత ప్రతిష్ఠకోసమో, ఎవరి స్వలాభం కోసమో జరుగుతున్నది కాదు. ఇది లాభ నష్టాల ప్రమేయం వున్న వ్యాపారం కానే కాదు. కాబట్టి ఈ సంస్థకు అందించే విరాళాల వల్ల ధన్వంతరీ భగవానుని ఆశీస్సులతో దాతలందరూ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో వర్ధిల్లగలరు.

దాతలకు సౌకర్యాలు : ఒక *1,00,000/-* దానం చేసిన వారు ఆశ్రమంలో ***దైవ పోషకులు*** గాను, రూ. 50,000లు దానం చేసిన వారు ***ధర్మ పోషకులు*** గాను, రూ. 25,000/- లు దానం చేసిన వారు ***మహర్షి పోషకులు***గాను, రూ. 15000/- దానం చేసిన వారు ***ఋషి పోషకులు***గాను రూ. 10,000/- దానం చేసిన వారు ***వేద పోషకులు***గాను, రూ. 5000/- లు దానం చేసిన వారు ***స్వదేశీ పోషకులు*** గానూ, రూ.1000/- దానం చేసినవారు ***స్వజాతి పోషకులు***గానూ పిలువబడతారు. పోషకులందరికి మన హాస్పిటల్లో ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ వుంటుంది. హాస్పిటల్ ఖర్చులలోను, ఔషధాల ఖర్చులలోను, దైవ పోషకులకు 50 శాతం, ధర్మ పోషకులకు 35 శాతం, మహర్షి పోషకులకు 25 శాతం, ఋషి పోషకులకు 20 శాతం, వేద పోషకులకు 15 శాతం, స్వదేశీ పోషకులకు 10 శాతం, స్వజాతీ పోషకులకు 5% మినహాయింపు ఇవ్వబడుతుంది. ఇంతేగాకుండ సభ్యులందరికి నెలకు ఒకసారి ఉచితంగా ఔషధ ఉద్యానవనంలో విహరించి తమ శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకునే వీలు కల్పించబడుతుంది. ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్‌లో చేరదలచుకున్న పోషక సభ్యులకు పైన తెలిపిన నిష్పత్తిలో రాయితీ ఇవ్వబడుతుంది. అంతేకాకుండ ఆయుర్వేద, యోగ, ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలో పోషక సభ్యుల సంతానానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడుతుంది. దాతలు విరాళాలను "సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరుతో డి.డి. తీసి, ఆయుర్వేద మహర్షి రోడ్ నెం.5, ప్లాట్ నెం. 17, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్,హైదరాబాద్ - 33. అనే చిరునామాకు పంపగలరు.

" భారతీయుల ఆత్మకాభరణమైన ఈ స్వదేశీ వైద్య ప్రచార యజ్ఞమందు
ధర్మకర్తలై, దాతలై ధన్యులగుచు ఇహ పరమ్ముల కీర్తిని ఏలుడయ్య "

ఆయుర్వేద మహర్షి
పండిత ఏల్చూరి

మీ తెలుగు తల్లిని అడుగుతున్నాను
తెలుగుబిడ్డలారా ! ఏది మీ నూతన సంవత్సరం

డిసెంబర్ ముప్పైఒకటి అర్ధరాత్రి నుండి
జనవరి నెల ఆఖరి రాత్రి వరకు
హ్యాపీ న్యూ ఇయర్, హ్యాపీ న్యూ ఇయర్ అంటూ
గొంతు చించుకొంటూ గంతులేసుకొంటూ
శివమెత్తిన శివంగుల్లా, మైకమెక్కిన మాతంగుల్లా
మహానందంతో మహోత్సవాలు చేస్తున్నారే
మీరు తెలుగు నేలన పుట్టిన తెల్లవాళ్ళా ?
లేక తెల్లబుద్ధులు నేర్చి తెగులు పట్టినవాళ్ళా ?
ఏ నేలన పుట్టారు మీరని ప్రశిస్తున్నాను నేను
ఏ జాతికి వారసులు మీరని నిలదీస్తున్నాను నేను
మీకూ ఒక జాతి వుందని ఆ జాతికీ ఒక చరిత్ర వుందని
ఆ పవిత్ర ఘన చరిత్రకూ ఒక పుట్టిన రోజు వుందని
ఆరోజే ఆంధ్ర రాష్ట్రపు అసలైన నూతన సంవత్సరమని
ఆ వేయి వసంతాల ఉగాదే మీ నూరువసంతాల పునాది అని
మీకు గుర్తైనా రానందుకు నా గుండెలు మండిపోతున్నయ్
మీ వంటి బిడ్డల్ని కన్నందుకు
నా హృదయం వేయి ముక్కలవుతుంది.
తెలుగంటే చిరాకు మీకు. తెలుగంటే చిన్న చూపు మీకు
తెలుగు మాట్లాడేవారంటే మీ దృష్టిలో తెలివిలేనివాళ్ళు
తెలుగు చదివేవారంటే మీ ముందు చాతకానివాళ్ళు
తెలుగునేలపై పుట్టి ఆ నేలపై పండిన పంట తింటూ
ఆ తెలుగుతల్లినే పరాభవిస్తున్న పరాన్నభుక్కులు మీరు
విదేశాలలో తెలుగువాళ్ళు కూడా స్వదేశీ ఉగాదిని తలచుకొని
పరవశించిపోతూ పండుగలు జరుపుకొంటుంటే
స్వదేశీ తెలుగువాళ్ళు విదేశీ నూతన సంవత్సరాన్ని
ఉబ్బితబ్బిబ్బు అవుతూ ఉత్సవాలు చేస్తున్నారు.
విదేశీ సంస్కృతిని విశృంఖలంగా ఆహ్వానిస్తూ
స్వజాతి సంస్కృతిని సమాధిచేయటం న్యాయమా మీకు
తల్లి భాషనే తూలనాడుతున్న తెలుగువాళ్ళను చూసి
స్వంత సంస్కృతిని అంతం చేస్తున్న ఆంధ్రఅంధులను చూసి
తొలి తెలుగు సార్వభౌముడు ఆర్య శాతవాహనుడు
సిగ్గుతో తలదించుకొని తల్లడిల్లిపోతున్నాడు.
తొలి తెలుగు కవులైన నన్నయ్య, తిక్కన, ఎర్రనలు
ఎరుపెక్కిన కళ్ళతో ఎదబాదుకొంటున్నారు.
దేశభాషలందు తెలుగులెస్సన్న కృష్ణరాయలు
క్రుద్ధకుపిత దృక్కులతో రుద్రుడౌతున్నాడు.
ఆంధ్రకవితా పితామహుడు అల్లసాని
దిగజారిన తెలుగు దనానికి దిగాలు పడుతున్నాడు.
కాకతీ రుద్రమ్మ మగువ మంచాలమ్మ
పలనాటి బ్రహ్మన్న ప్రతాపరుద్రన్న
అరి వీరభద్రులై ఆగ్రహోదగ్రులై
తెలుగు జాతిరక్షణకై తిరిగి పుడతామంటున్నారు.
తెల్లవారి గుండెల్లో తెలుగు సింహమై నిలిచిన
అల్లూరి నేత్రాలు అగ్నిహోత్రాలై రగులుతున్నయ్.
తుపాకి గుండ్లకు గుండె చూపిన ఆంధ్రకేసరి
నేటి ఆంధ్రులను చూసి అసహ్యించు కొంటున్నాడు.
ఆంధ్రరాష్ట్రసాధనకై అసువులనే బాసిన
అమరజీవి శ్రీరాముల ఆత్మ మూగబోతుంది.
ఓ నా తెలుగు బిడ్డలారా !
ఈ తెలుగు తల్లి ఏమిచ్చిందని కదా మీ ఆవేదన
ఎందరెందరో మహాత్ముల మహితా సందేశాలతో
మరెందరో కవిశేఖరుల కావ్యరచనారసామృతాలతో
పవిత్ర కృష్ణాగోదావరి జీవజలాభిషేకాలతో
మహామహిమాన్విత ఓషధీ వృక్షరాజాలతో
స్వర్ణయుగాలు స్థాపించిన చరిత్రరా మీది
ఆర్యనాగార్జునాచార్యుల ఆవిష్కరణలో
ఆది శాతవాహనుని వీర విక్రమ పరాక్రమాలతో
ఆవిర్భవించిన తల్లి - నీ తెలుగుతల్లి
ఆ తల్లి పుట్టిన ఉగాదే - నీ జాతి పండుగ
ఆ పండుగ తెలియని తెలుగువాడి పుట్టుకే దండుగ
అందుకే తెలుసుకో నీ జాతిగత వైభవాన్ని
అందుకో తెలుగు భాషలోని తియ్యందనాన్ని
జరుపుకో నూతన తెలుగు సంవత్సర ఉత్సవాన్ని
నిలుపుకో నీ జాతి నిండు గౌరవ ప్రాభవాన్ని
తెలుగుతల్లికి ముద్దుబిడ్డను నేనంటు
తెలుగునేర్పటమే నాకు గర్వకారణమంటూ
తెలుగు సంవత్సరాది నా పునాది అంటూ
పలుకరా తెలుగుతల్లికి జేజేలు
ఊదరా ఉప్పొంగు గొంతుతో బాజాలు.
జై తెలుగుతల్లి - జైజై తెలుగుతల్లి.

\- పిల్యారి

ప్రాచీన భారత నీతి వాక్యములు
ప్రతి కాలానికి ఉపకరించే ప్రజాహిత వచనములు

1. సూర్యునకు ఎదురుగా నిలబడి పండ్లు తోముకొనకూడదు.
2. పురుషులు దీపమును ఆర్పకూడదు. ఒక దీపముతో మరొక దీపమును వెలిగించకూడదు.
3. వ్రతము చేయువారు మంచము మీద నిద్రించకూడదు. శృంగారంలో పాల్గొనకూడదు. ఒక పూట ఫలాహారము మాత్రమే భుజింపవలెను. తాను ఆహారము భుజించే ముందు పేదలకు గానీ, భిక్షువులకు గానీ కడుపు నింపవలెను. ఇలా చేసినపుడే వ్రతఫలము కలుగును.
4. అమవాస్య నాడు, చెట్టుకొమ్మలను గానీ, ఆకులను గానీ తుంచుట బ్రహ్మహత్యతో సమానమైన మహాపాపము. ఆ రోజు వేప పుల్ల విరిచి కూడా దంతధావనం చేయకూడదు. పండ్లపొడిని మాత్రమే ఉపయోగించవలెను.
5. భోజన సమయంలో అన్నదేవత నోటియందు వుంటుంది కాబట్టి, ఆహారము మీదనే దృష్టి నిల్పి, మౌనంగా భోజనము మీద గౌరవంతో ప్రీతిగా భుజించాలి. ఆ విధంగా తినే ఆహారం మాత్రమే వంటబట్టి దేహానికి శక్తినిస్తుంది.
6. గడపను తొక్కకూడదు. గడప మీద నిలబడకూడదు. గడపకు అటు ఒకకాలు ఇటు ఒక కాలు పెట్టి నిలబడి దానము చేయకూడదు. ఇలా చేసిన యెడల గడపయందు నివాసముండే లక్ష్మి తొలగిపోయి, ఆ కుటుంబం అప్పులపాలగును.
7. సూర్యుని కన్న ముందుగా మేల్కొనే వారు మాత్రమే సదా ఆరోగ్యంగా వర్ధిల్లుతారు. సూర్యోదయం తరువాత నిద్ర లేచేవారు ఎన్ని ఔషధాలు మింగినా, అమృతమే తాగినా, నిత్యరోగిష్టులవుతారు.
8. ఎవరైనా తాము చేసే మంచి పని గురించి దానము చేయమని అడిగినపుడు తాను దానము చేయగలిగిన శక్తి గలవాడైతే, మాపురమ్మని, రేపు రమ్మని, తప్పుకోకుండ వెంటనే దానము చేయవలెను. ఈ దానం వల్ల అశ్వమేధ యాగఫలం సిద్ధిస్తుంది. ఎందుకనగా దానము పొందిన ఆ జీవుని ప్రసన్నతయే దేవుని ప్రసన్నతకు కారణమౌతుంది.
9. వ్రతం చేసే రోజున గానీ, నోములు నోచే రోజుగానీ, ఏదైన పవిత్రమైన దైవకార్యం తలపెట్టిన రోజున గానీ, తమ ముఖమును తాము అద్దంలో చూసుకొనరాదు.
10. ఎవరి ఇంటి యందు ఇరువది నాలుగు గంటలు దేవుని గదిలో దీపం వెలుగుతూ వుంటుందో, ఆ ఇంటిలో లక్ష్మీ దేవి కలకాలం కాపురముంటుంది. అంతేగాకుండ పితృదేవతలు పరమానందం చెంది తమ సంతానాన్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడుతూ వుంటారు. దీపం నువ్వుల నూనెతో గానీ, ఆవునెయ్యితో గానీ వెలిగించి వుండాలి. (కరెంటు బల్బులు దీపంతో సమానం కావు).
11. మనస్ఫూర్తిగా చేసిన దానము మాత్రమే మంచి ఫలితమిచ్చును. కోపముతో గానీ, మొగమాటముతో గానీ చేసిన దానము వలన పుణ్యము రాక పోగా, పాపము సంక్రమించును.
12. ఏడుస్తున్న పసిపిల్లలను, తల్లిగానీ, తండ్రిగానీ కొట్టినచో ఆ ఇరువురు నరకమునకేగుదురు.
13. ఒక కాలుతో మరొక కాలును రుద్దుతూ తోముతూ కాళ్ళు కడుక్కొనకూడదు. కింది పళ్ళను పై పళ్ళతో నొక్కి రాపిడి చేయకూడదు.
14. భోజనం తరువాత వేళ్ళతో పండ్లు తోమకూడదు. పుక్కిలించి మాత్రమే ఊసివేయాలి.
15. పండ్లతో గోళ్ళు కొరకకూడదు. రెండు చేతులతో ఒకేసారి నెత్తి గోకకూడదు.
16. నిద్ర పోయేటప్పుడు ముఖమును కూడా దుప్పటితో కప్పకూడదు. భోజనము చేసేటపుడు నోటితో శబ్దము చేయకూడదు. ఉదయం,

సాయంత్రం సంధ్యాసమయాల్లో నిద్ర పోకూడదు. అంతకు మించిన దరిద్రం మరొకటి వుండదు.

17. సంభోగంలో పాల్గొనినప్పుడు ధరించి ఉన్న బట్టలు, ఉతికిన తరువాత కూడా వాటిని పూజా సమయంలో ధరింపరాదు.

18. మేడలపైన, గోడలపైన మంచం పైన కూర్చొని చేసే జపము, ధ్యానము, నిరుపయోగము. భూమిపైన దర్భాసనము గానీ, గొంగళి కానీ, పట్టు వస్త్రము గానీ, పులిచర్మము గానీ, పరచుకొని, దానిపైన కూర్చుండి జపము చేయవలెను.

19. ఆహారము భుజించే సమయంలో చేతిలోకి తీసుకున్న ముద్ద సగం నోటిలోకి పోయి మిగిలిన సగం మళ్ళీ విస్తరిలోకి పడకూడదు.

20. భోజనానికి ముందుగానే ఎక్కువనీరు తాగితే అజీర్ణం కలుగుతుంది.

21. మజ్జిగ అన్నం తిన్నతరువాత ఎక్కువగా మంచినీళ్ళు తాగితే, కఫము పెరుగుతుంది.

22. ఘన పదార్థములను తినేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో కొంచెం మంచనీళ్ళు తాగాలి.

23. కొబ్బరి తిని గాని, అరటి పండు తిని గాని, తాంబూలం వేసుకొని గానీ వెంటనే మంచినీళ్ళు తాగకూడదు.

24. భోజనం చేసేటపుడు జపము చేసేటపుడు శిరస్సును ముట్టుకోకూడదు.

25. గరిక పోచలతో దుర్గామాతను, మొగలి పూవులతో శివుని, అక్షతలతో సాలగ్రామమును, తులసితో వినాయకుని పొరపాటున కూడా పూజింపరాదు.

26. తులసి ఆకు, పండ్లు, పూలు, పుస్తకము, గరికపోచలు, దర్భముడి, పండితుల వృక్షము, స్త్రీకుచములు, రుద్రాక్షలు, తులసిపూసలు, వీటిని భూమి మోయలేదు. కాబట్టి వీటిని ఎప్పడు భూమి మీద పెట్టకూడదు. అనగా ఇవి నేలకు తగలకూడదు.

27. చెక్కపీట మీద కూర్చొని చేసే జపం వల్ల దారిద్ర్యం కలుగుతుంది. మేడి కర్ర పీట మీద కూర్చొని జపం చేస్తే సిద్ధిస్తుంది.

28. వేప పుల్ల గానీ మరే పుల్లనైనా తోలు తీయకుండానే దంతధావనం చేయాలి.

29. వెలగ కాయ పగటిపూట తినకూడదు. వెలగ చెట్టు నీడ కూడా పగటి పూట పనికిరాదు.

30. రావి చెట్టు నీడను రాత్రి పూట తొక్కకూడదు. రావి చెట్టును శనివారము తప్ప మిగిలిన రోజులలో ముట్టరాదు. తాటిచెట్టు నీడ ఎప్పుడూ తొక్కకూడదు.

పాఠకులారా ! ఇది మీకు న్యాయమా? ధర్మమా?

మన ఆయుర్వేద మాస పత్రిక ద్వారా నెలనెలా అనేక సులభ యోగాలను దాపరికం లేకుండా మీ ముందుంచుతున్నాము. అనేక మంది పాఠకులు అనేక యోగాలను తమకుతాముగా ఆచరించుకొంటూ ఆరోగ్యం పొందుతున్నారు. అలా ఆరోగ్యం పొందిన పాఠకులు తమ అనుభవాలను పదిహేను పైసల పోస్టు కార్డు మీద రాసి మాకు పంపమని ఎన్నిసార్లు పత్రికా ముఖంగా విజ్ఞప్తి చేసినా, మీరు స్పందించటం లేదు. మీరు ఆరోగ్యం పొందినట్లుగానే మీ సాటి సోదరీ సోదరులందరూ ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలనే విశాల హృదయం మీకుంటే వెంటనే స్పందించండి. లెటర్ ద్వారా మీ అనుభవాలను ఫోటోతో పాటు ఆలస్యం చేయకుండ పంపండి.

ఈ అనుభవాలన్నింటిని ఒక గ్రంథంగా ప్రచురించి, ఈ ఆయుర్వేద ఆహారయోగాల ఔన్నత్యాన్ని, మన భారతీయ జీవన విధానంలోని గొప్పతనాన్ని, గౌరవనీయులైన మన ముఖ్యమంత్రి గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని తద్వారా ఆంధ్రరాష్ట్రం అంతా అందచందాల ఆరోగ్యరాష్ట్రమై విలసిల్లాలని మేము కోరుకొంటున్నాము. ఇప్పటికైనా మీ వంతు కర్తవ్యాన్ని మీరు తప్పకుండా నిర్వర్తిస్తారని నమ్ముతూ, మీ నుండి వచ్చే అనుభవలేఖల కోసం ఎదురుచూస్తూ !

సంపాదకుడు

పిచ్చికుక్క విషము

డా॥ కూర విశ్వనాథం, యమ్.డి.

పిచ్చిపట్టిన కుక్క, పిల్లి, మొదలైన గ్రామీణ జంతువులను, నక్క, తోడేలు మొదలైన ఆటవిక జంతువులను అళర్కములు అంటారు. ఈ జంతువులకు పిచ్చివట్టినప్పుడు అవి మానవాది ప్రాణులను కాటువేసినప్పుడు వాటి విషము మహాభయంకరమైనదై. అమితవేగముకలదై ప్రాణులను చంపుతుంది.

పిచ్చికుక్క విషపు కాలపరిమితి

పిచ్చికుక్క లేక పిచ్చినక్క మొదలైనవి కరచిన తరువాత పదిహేను రోజులవరకు వాటి విషము కరచినచోట గాయంలోనే వుంటుంది. శరీరానికి వ్యాపించదు. పదిహేను రోజుల తరువాత ఒక నెలకు లేదా ఒకటిన్నరనెలలోపుగా ఆ విషం శరీరమంతా వ్యాపించిపోతుంది. అయితే పిచ్చి కుక్క కరచిన రోజు నుండి గతమాసపత్రికలో చెప్పినట్లుగా పథ్యం పాటిస్తే అరవైరోజులవరకు మాత్రం ప్రాణభయం ఉండదు. తగిన ఔషధం వాడకపోతే కేవలం పథ్యం వున్నా, అరవై రోజుల తరువాత ప్రాణం తీస్తుంది. ఏపథ్యము చేయకపోతే అరవై ఒకటవ రోజున పిచ్చికుక్క విషము దావానలంగా ప్రకోపించి మృత్యువును కలిగిస్తుంది. అంటే పిచ్చికుక్కవిషం శరీరమంతా వ్యాపించిన అరవై రోజుల తరువాత చికిత్సకు సాధ్యం కాదని పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

వెర్రికుక్క - విష ప్రభావము

పిచ్చికుక్క కరచినవారు ఏ పథ్యం పాటింపకపోవటంవల్ల ఆ విషం పదిహేను రోజుల తరువాత శరీరంలోకి ప్రవేశించటం మొదలుపెడుతుంది. దాని ప్రభావం వల్ల శరీరం అమితంగా చల్లబడుతుంది. ఎండాకాలపు వేడిగాలి అయినా చల్లగా అనిపిస్తుంది. విపరీతమైన చలి పుడుతూ వుంటుంది. అకారణ భయం కలిగి దోష జ్వరం మొదలవుతుంది. దేహంలోని వాతపిత్త కఫాలనే మూడు దోషాలు ప్రకోపించి సన్నిపాత దోషంలాగా నాడులన్నీ అమితంగా కొట్టుకొంటూ వుంటయ్.

శరీరపు వణుకు పుట్టి, పిచ్చికుక్క కరచిన చోట మానిపోయినట్లుగా వున్న గాయం వద్ద, వాపు పోటు మొదలౌతయ్. నోటినుండి తెల్లటి శ్లేష్మం కండలు కండలుగా వాంతి రూపంలో వెలుపలకు వస్తూవుంటుంది. ఆ తరువాత నీటిని చూసినా, నీరు గురించిన ప్రస్తావన విన్నా రోగికి భయము కలిగి విలవిల తన్నుకుంటాడు. జలధారను చూస్తే ఏడుస్తూ, కుక్కలాగా అరుస్తూ కుక్క చేష్టలు చేస్తాడు. మధ్యమధ్యలో తెలియని మైకంతో మందగించిపోతాడు. రోగికి ఆకలిదప్పులు బాగా కలిగినా, అన్నంలో నీరువుంటుంది కాబట్టి. వాటిని ముట్టుకోకుండా వుంటాడు. మలమూత్రాలు బిగుసుకుపోతయ్. శరీరం శోషించి శుష్కించిపోతుంది. ఈ విధంగా విషం ప్రకోపించిన మొదటి, లేక రెండొవ, లేక మూడొవ దినంలోపల రోగి మరణిస్తాడు.

ఈ విధంగా విషం ప్రకోపించిన తరువాత ఆ రోగిని హరిహర బ్రహ్మాదులైన బ్రతికించలేరని, అదేవిధంగా కుక్క కరచిన పదిహేనురోజుల తరువాత అంటే విషం ప్రకోపించకముందు అయితే, ఓషధులతో నిశ్చయంగా బ్రతికించవచ్చని విషశాస్త్రం నిర్దేశిస్తుంది.

పిచ్చికుక్క కరచిన వారు

నాలుగు మసాలవరకు తినకూడనివి

పిచ్చికుక్క కరచిన వారు ఔషధం సేవించటం ప్రారంభించిన తరువాత నాలుగు మాసాలవరకు ఉలవలు, కొర్రలు, ఆరికలు, ముంతమామిడిపప్పు, జామ పండ్లు, పాలపండ్లు, కలేపండ్లు, పుట్ట కొక్కులు, తాటితేగలు, అరటి పండ్లు, కల్లు, సారాయి, సేవింపకూడదు. రాత్రిమేలు కోకూడదు. ఉపవాసము వుండకూడదు. గొడవలు, కొట్లాటలు పెట్టుకోకూడదు. వానకు తడవకూడదు. అడవి మృగాల మాంసంకూడా నిషిద్ధమే.

ఐదు మాసాల వరకు అపథ్యములు

ఔషధము ప్రారంభించిన అయిదు నెలలవరకు, ఉసిళ్ళు, ఊరపంది మాంసం, నూనెతో తయారైన అన్నీ రకాలవంటలు నిషిద్ధం.

ఆరుమాసాల వరకు - అపథ్యములు

అన్ని రకాల పక్షుల మాంసం, గుమ్మడికాయ, కోడిమాంసం, కుందేలు మాంసం, గొర్రె, మేకమాంసాలు, పొట్టి కాకరకాయ, వీటిని ఆరుమాసాల వరకు భక్షింపకూడదు.

ఏడాది వరకు - అపథ్యములు

మామిడి పండ్లు ఊరగాయపచ్చళ్ళు ఆవాలు, ఆవకాయ,మున్నగునవి. వర్జితాలు, రతివాంఛ, స్త్రీ సంగమము ఏడాదివరకు పనికిరాదు.

(మిగిలిన ఆహారనియమాలు నవంబరు 2001 గత సంచికలో చూడగలరు)

పిచ్చి కుక్క కాటుకు - చికిత్సలు

★ గోవు పిత్తము, తేనె ఈ రెండు సమంగా గ్రహించి మనిషి మూత్రముతో మెత్తగా నూరి దాన్ని రోగికి అరికాళ్ళకు లేపనం చేస్తూ వుంటే పిచ్చికుక్క విషం విరిగిపోతుంది.

★ అడవి జిలకర అంటే చేదు జిలకర తెచ్చి పొడికొట్టి పూటకు 10గ్రా. ప్రమాణంగా మంచి నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే కేవలం మూడు రోజుల్లోనే, మహా ఘోరమైన వెర్రికుక్క విషము నిస్సంశయంగా హరిస్తుంది.

★ కలబంద రసము, సైంధవలవణము రెండు కలిపి వేడిచేసి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు 20 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూడు రోజుల్లోనే పిచ్చికుక్క విషం హరించిపోతుంది. అదే మిశ్రమాన్ని గాయం మీద కూడా వేసి కట్టుకట్టాలి.

★ ఉత్తరేణి వేరు తేనెతో నూరిన ముద్ద 10గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ కలబందగుజ్జు సైంధవ లవణం కలిపి నూరిన ముద్దను గాయం మీదవేసి కట్టుకడుతూవుంటే పిచ్చికుక్క విషం విరుగుతుంది.

★ వేప విత్తనాలు, కొడిశిపాల విత్తనాలు, చందనము తామరపూవులోని కేసరాలు ఈ నాలుగింటిని సమంగా కలిపి నూరి 20గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతూ వుంటే, వెర్రి కుక్క విషము విరుగుతుంది.

★ పదిగ్రాముల మనిషి వెంట్రుకలను కాల్చి మసిచేసి, ఆ మసిని నువ్వులనూనెలో కలిపి తాగిస్తే వెర్రికుక్క విషం హరిస్తుంది.

★ కాకరాకును మెత్తగా నూరి పసరు తీసి ఆ పసరును శరీరమంతా లేపనం చేసి, అది ఎండిపోగానే స్నానం చేస్తూవుంటే విషం హరిస్తుంది.

★ కుప్పింటాకు (మార్కొండాకు) వెల్లుల్లి ఈ రెండింటిని సమంగా కలిపి నూరి, ఆ ముద్దను ఆముదంలో కలిపి ఉడకబెట్టి మూడు రోజులపాటు రెండు పూటలా పూటకు పది నుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా సేవింప చేస్తూవుంటే వెర్రి కుక్క నక్క పిల్లి విషం విరుగుతుంది.

★ సుగంధ పాలవేళ్ళు రసంతీసి వడపోసి, రెండపూటలా పూటకు 50గ్రా. మోతాదుగా తాగిస్తూ వుంటే విషం విరుగుతుంది.

★ కానుగ చెట్టు వేళ్ళను దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని వడపోసి, రెండుపూటలా పూటకు యాభై గ్రాముల మోతాదుగా తాగిస్తూవుంటే వెర్రికుక్క విషం హరిస్తుంది.

★ విష్ణుక్రాంత సమూలముగా గానీ, సూర్యక్రాంత సమూలముగా గాని తీసుకొచ్చి మనిషి మూత్రముతో నూరి రసం తీసి వడపోసి మూడురోజుల పాటు రెండు పూటలా తాగిస్తూ వుంటే విషం హరిస్తుంది.

★ తూర్పుగా పారిన గంగరావిచెట్టు వేరును తెచ్చి, నిమ్మపండ్లరసంతో గంధం తీసి ఆ గంధాన్ని రెండుపూటలా సేవింపచేస్తూ వుంటే వెర్రికుక్క విష ప్రభావం హరించిపోతుంది.

★ మంచి పసుపు, చెంగల్వకోష్టు ఈ రెంటిని సమంగా తీసుకొని గోమూత్రంతో కలిపి నూరి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే, వెర్రి కుక్క విషం హరిస్తుంది.

★ తెల్ల గురివిందవేరు, వస సమంగా కలిపి నూరి గంధం తీసి, ఆ గంధాన్ని చల్లని నీటితో కలిపి తాగిస్తూ వుంటే విషం హరిస్తుంది.

★ చేదు సొరచెట్టు వేరుగానీ, ఆకుగానీ, బెరడుగానీ, మంచినీటితో నూరి వడపోసి, పూటకు 5 గ్రా. ప్రమాణముగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూడు రోజుల్లో వెర్రికుక్క విషం హరించిపోతుంది.

★ బెల్లము, నువ్వులనూనె, జిల్లేడుపాలు ఈ మూడు కలిపి నూరి గాయం మీద పట్టించినా లేక, బెల్లపు పాకంలాగా ఎర్రగా జిగటగా వుండే కోడిమలాన్ని గాయం మీద లేపనం చేసినా, వెర్రికుక్క విషం విరిగి హరించి పోతుంది.

పాము కాటుకు మహాగారుడ మంత్రము

" ఓం మనశ్శివాయ గరుడాయ, పక్షి రాజాయ, దీర్ఘదేహాయ, వినతాసుతాయ విష్ణు వాహనాయ, ఛందఃఛందః కుందః పరాం, పరాం, ఆవేశయ ఆవేశయ విషం విషం వినాశయ వినాశయ దూర్ నిర్విషాయ హుంఫట్ స్వాహా "

ఈ మంత్రాన్ని పదివేలసార్లు జపించి శుద్ధిచేసుకోవాలి. పాముకరచిన వానికి కాకుండా, ఫలాన వ్యక్తికి పాము కరచినదని సమాచారము తెచ్చిన మనుష్యునకు, అతడు తాగగలిగినన్ని మంచినీరు తెచ్చుకోమని చెప్పి, తీసుకొచ్చిన తరువాత ఆ నీటిని తాను అందుకొని, పై మంత్రము చేత మూడు సార్లు అభిమంత్రించి, వాని చేతికొచ్చి, అతి త్వరగా గటగట తాగమని చెప్పాలి. అతను ఇక్కడ ఆ నీటిని ఎంతవేగంగా తాగుతాడో, అక్కడ పాము కరచిన వానికి అంతవేగంగా విషం విరిగిపోతుంది. పాముచేత కరువబడినవాడు వైద్యుని వద్దకు వచ్చే పనిలేకుండా, రోగిని వైద్యుడు చూసే పనే లేకుండా ఈ మంత్రపద్ధతి ఉపకరిస్తుంది.

★ ఈ మంత్రాన్ని నేర్చుకోవాలనుకునే వారు, కామక్రోధలోభమోహ మద మాత్సర్యాలకు అతీతంగా, అసత్యమాడ కుండ, అధర్మానికి పాలు పడకుండ, మాంసము, మద్యము, జూదము, మొదలైన సప్త వ్యసనాలకు దూరంగా వుండాలి. అలాంటి వారికే మంత్రం సిద్ధిస్తుంది. ★

ఎన్నెన్నో సరస సంసార, శృంగార, విజ్ఞాన రహస్యాలతో

స్వదేశీ దాంపత్య వేదం

❑ దాంపత్య సూక్తులు - ఏల్చూరి హితోక్తులు ❑ భారత దేశంలో కామశాస్త్రాలు ❑ కామం అంటే ఏమిటి? ❑ ధర్మం ముఖ్యమా? అర్థం ముఖ్యమా? ❑ భార్యే ధర్మం - భార్యే అర్థం ❑ స్త్రీ పురుషులకు కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ సంభోగం వల్ల లాభనష్టాలు ❑ ఆధునిక భారత దేశంలో కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఆనాటి యువతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఆనాటి యువకుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఆనాటి యౌవన దంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఆనటి మధ్యవయసు దంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఆనాటి వృద్ధుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఈనాటి యువతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ ఈనాటి యువకుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ నేటి యువదంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ నేటి మధ్యవయసు దంపతుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ నేటి వృద్ధుల కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ❑ నేటి యువతులు తమ భవిష్యత్ సుఖంకోసం ❑ నేటి యువతుల ఆహార నియమాలు ❑ నేటి యువతుల విహార నియమాలు ❑ నేటి యువతుల వ్యవహార నియమాలు ❑ నేటి యువకులు తమమంచి భవిష్యత్ కోసం ❑ వివాహం వరకు బ్రహ్మచర్యం ❑ యువకుల ఆహార నియమాలు ❑ యువకుల విహార నియమాలు ❑ యువకుల వ్యవహార నియమాలు ❑ నేటి యౌవన దంపతుల జీవితం ❑ నేటి యౌవన దంపతుల ఆహార నియమాలు ❑ నేటి యౌవన దంపతుల విహార నియమాలు ❑ నేటి యౌవన దంపతుల వ్యవహార నియమాలు ❑ నేటి మధ్యవయసు దంపతుల భవిష్యత్ జీవితం సుఖమయం కావాలంటే ? ❑ నేటి మధ్యవయసు దంపతుల ఆహార నియమాలు ❑ మధ్యవయసు దంపతుల విహార నియమాలు ❑ మధ్య వయసు దంపతుల వ్యవహార నియమాలు ❑ వీర్యం ఎలా పుడుతుంది ? ❑ అన్నింటికన్న - వీర్యమే బలమైనది ❑ అతి సంభోగం - అల్పసంభోగం ❑ అతి సంభోగం - నష్టాలు ❑ అల్ప సంభోగం - అవస్థలు ❑ అల్ప సంభోగం - నష్టాలు ❑ పురుషుల సంభోగ శక్తికి గుర్తులు ❑ సంభోగ శక్తి తగ్గిందనటానికి గుర్తులు ❑ శృంగారంలో భారతీయ మహిళల ఔన్నత్యం ❑ పురుషులకు కామవాంఛ ఎక్కువ, కామశక్తి తక్కువ ❑ స్త్రీ కంటే పురుషునికే కామచాపల్యం ఎక్కువ ❑ అష్టవిధ మైధునాలు ❑ భార్యాభర్తలు - ఒకే మంచముపై పడుకోకూడదు ❑ దంపతుల గొడవలు - అలకలు - ఆనందానికే ❑ స్త్రీ - పురుషుల యౌవన రహస్యాలు ❑ పురుష యౌవన దశలు ❑ స్త్రీ యౌవన దశలు ❑ భార్య కన్న భర్త ఎందుకు పెద్దవాడై వుండాలి?❑ తనకన్న ఎక్కువ వయసున్న స్త్రీతో పురుషుడు ఎందుకు

సంభోగం చేయకూడదు ? ❑ ఏ కాలంలో - ఏ తిథిలో - ఏ రోజులో సంభోగం జరుపవచ్చు ? ❑ ఋతువుల స్వభావాలు - రతిక్రీడ ప్రభావాలు ❑ శిశిర ఋతువులో ఎలా సంభోగం చేయవచ్చు ? ❑ వసంత ఋతువులో ఎలా సంభోగం చేయవచ్చు ? ❑ గ్రీష్మ ఋతువులో ఎలా సంభోగం చేయవచ్చు ? ❑ వర్షఋతువులో ఎలా సంభోగం చేయవచ్చు ? ❑ శరదృతువులో ఎలా సంభోగం చేయవచ్చు ? ❑ అమావాస్య నాడు ఎందుకు సంభోగం చేయకూడదు? ❑ పౌర్ణమినాడు ఎందుకు సంభోగం నిషిద్ధం ? ❑ రోజూ ఏ సమయం సంభోగానికి మంచిది ? ❑ పిత్తకాలం సంభోగ నిషిద్ధం ❑ ఉదయ కాలం సంభోగం ఉత్తమం ❑ సా॥ 6 నుండి 10 వరకు సంభోగం ప్రశస్తం ❑ దంపతులు ఏ సమయంలోనైనాప స్థితిలో రమించవచ్చు ❑ నిజమైన కామాన్ని పొందే తీరిక మీకుందా ? ❑ భోజనానికి ముందు - తరువాత సంభోగం నిషిద్ధం ❑ సంభోగానికి - ఏ సౌకర్యాలు కావాలి ❑ ఎలాంటి ప్రదేశఆల్లో రతి చేయకూడదు ❑ ఎలాంటి ప్రదేశాల్లో రతి చేయవచ్చు ❑ పడక గది పదిలంగా వుండాలి ❑ గదిలో కామశాస్త్ర గ్రంథాలు ఉండాలి ❑ పడక మంచం - పటిష్టంగా వుండాలి ❑ పురుషుడు తెలుసుకోవలసిన తన శరీర మర్మాలు *(మరెన్నో వివరాలతో)*

వెంటనే మీ ఆర్డరు పంపండి. వెల రూ. 130/- + 20 = 150/- (పోస్టేజితో)

వైద్యుడు - నారాయణుడు కావాలంటే ?

'వైద్యోనారాయణోహరిః'' అని వైద్యుణ్ణి సాక్షాత్తు దేవుడితో సమానంగా పోల్చారు మన పెద్దలు. అంటే ఆ కాలాల్లో నిజంగానే వైద్యులు, తమ పవిత్రవృత్తిని వ్యాపారంగా చేయకుండ మానవసేవే మాధవసేవగా భావించి తమ వైద్య జీవితాలను చరితార్థం చేసుకున్నారు.

ఎప్పుడైతే వైద్యం వ్యాపారంగా మారిందో, ఆనాడే అది దాని దైవత్వాన్ని కోల్పోయింది. ఇంతకు ముందు కేవలం వైద్యులు మాత్రమే తమ ఆర్థికస్థాయికి తగినట్లుగా ఆసుపత్రులు నిర్మించుకొని పేద ధనిక తేడాలను గమనిస్తూ పుణ్యం - పురుషార్థం అన్నట్లుగా వైద్య సేవలు అందించేవారు.

ఇటీవల కాలంలో పెద్ద పెద్ద వ్యాపారస్థులు, ధనవంతులు కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడితో సూపర్‌స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు ప్రారంభించటంతో, వైద్యరంగం పూర్తిగా వ్యాపారరంగంగా మారిపోయింది. ప్రజలు కూడా ఆ ఏండతస్థుల అద్దాల మేడల్లో తమకు అద్భుతవైద్యం లభిస్తుందని లక్షల రూపాయలు ధారపోయటం ప్రారంభించారు. ఆయా ప్రభుత్వాలు కూడా ఈ సూపర్ స్పెషాలటీ ఆసుపత్రి వ్యాపారులకు అవసరమైన అన్ని రకాల అండదండలు అందిస్తూ వచ్చినయ్. ఈ ఆసుపత్రుల్లో, జరిపే యంత్రపరీక్షలు, వైద్యుల ఫీజులు, ఔషధాల ఖర్చులు ఇవన్నీ కలిసి తడిపి మోపెడై, జబ్బులు తగ్గటం అట్టుంచి ఆ బిల్లులు చూడగానే గుండెలు బాదుకునే పరిస్థితులు కలుగుతున్నయ్. ఈ విధానాలను ప్రభుత్వాలు సమర్థించటం వల్ల వైద్యం పూర్తిగా ధనవంతులకే పరిమితం కావటమే కాకుండ, వైద్యుల్లో ధనమోహం పెరిగిపోయి ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడుతూ సామాన్యులకు అందనంత స్థాయికి ఎదిగిపోతున్నారు.

అసలు చికిత్స అంటే ఏమిటి ?

రోగులకు చికిత్స చేయటం అనేది ఒక మహా పుణ్యవంతమైన పవిత్ర కార్యం అని భారతీయ మహర్షులు సిద్ధాంతీకరించారు. ఆ వైద్యచికిత్సను, కేవలం డబ్బుకోసమో, కీర్తి ప్రతిష్ఠలకోసమో, చేయకూడదు. చికిత్స చేసేటప్పుడు, వీరు బంధువులా ? బయటవారా? అనిగాని, వీరు స్నేహితులా ? శత్రువులా ? అనిగానీ అసలు ఆలోచించకూడదు. కేవలము రోగిపై దయా దాక్షిణ్యభావాలు కలిగి, ఇతనికి నేను చికిత్స చేయటంవల్ల ఎంతో పుణ్యాన్ని పొందబోతున్నాననే మానవతా దృక్పథంతో మాత్రమే రోగులకు సేవచేయాలని ప్రాచీన శాస్త్రాలు బోధించినయ్.

అంతేగాకుండ నిష్కామమైన, నిస్వార్థమైన బుద్ధితో ఏ వైద్యుడు రోగులకు చికిత్స చేస్తాడో, ఆ వైద్యుడికి పూర్వజన్మ ప్రాప్తమైన పాపమంత హరించిపోతుందని అనారోగ్య పీడుతులకు సేవచేయటాన్ని మించిన ధర్మం, తపస్సు, యజ్ఞం మరొకటి లేదని, అదే సమయంలో, రోగ పీడుతులను పీల్చి పిప్పిచేసి ధనం గుంజటాన్ని మించిన పాపం, అధర్మం కూడా ఇంకేమీ లేవని కూడా మహర్షులు తేల్చి చెప్పారు.

డబ్బు అదే వస్తుంది ?

ధర్మబుద్ధిగల వైద్యుడికి అన్నీ కలసివస్తయ్. చక్కగా, పొలం దున్ని వ్యవసాయం చేసే రైతుకు దైవయోగం వల్ల సమృద్ధికరమైన పంట ఎలా అందుతుంతో అదేవిధంగా, దర్మార్థ బుద్ధితో చికిత్స చేసే వైద్యుడికి సర్వ సౌకర్యాలు, సమృద్ధిమైన ధనము తరగని కీర్తి ప్రతిష్ఠలు ఇవన్నీ వాటంతట అవే వరించివస్తయ్. ఇహ పరలోకాల్లో కూడా సమస్త సుఖసంపదలు లభిస్తయ్.

|| వైద్యులకు నిస్పృహా వైరాగ్యం ఉనికిరావు ||

మంచి వైద్యుడు తను చికిత్స చేసే ప్రతి రోగి నుండి ధనం రావాలని కోరుకోగూడదు. నిరుపేదలైన వారికి ఉచితంగా వైద్యం చేయటంవల్ల ధర్మరూపమైన అనంతపుణ్యం ప్రాప్తిస్తుంది. ధనవంతులకు చికిత్స చేయటంవల్ల తరగని ధనం లభిస్తుంది. ధనములేని మంచి మనసున్న పండితులకు, మేధావులకు, సంఘ సంస్కర్తలకు సేవ చేయటంవల్ల వారితో మైత్రి కలిగి, వారినుండి అంతులేని విజ్ఞానమనే ధనం లభిస్తుంది. పేదవారైన కళాకారులకు రచయితలకు, సంఘ సేవకులకు వైద్యసేవ చేయటంవల్ల ఆ వైద్యుడికి అపారమైన కీర్తి లభిస్తుంది. ఒక్కోసారి పైన చెప్పిన వాటిల్లో ఏ ఒక్కటి లభించకపోయినా, అద్భుతమైన చికిత్సానుభవం చేకూరుతుంది. కాబట్టి మంచివైద్యుడెప్పుడూ నిరాశా, నిస్పృహలకు, వైరాగ్యానికి గురికాకూడదు.

ఆదాయం లేని వైద్యుడుండడు

మనుషులు లేని దేశం వుండదు. భోజనం చేయని మనిషి వుండడు. ఏదో ఒక రోగాన్ని కలిగించని భోజనం ఉండదు. అందుకే ఎప్పుడూ ఆదాయం లేని వైద్యుడుకూడా వుండడు. అంటే వైద్యుడికి ఎప్పుడూ ఎంతో కొంత ఆదాయం వస్తూనే వుంటుందని మహర్షులు సెలవిచ్చారు.

వైద్యులకు హితోపదేశం

వైద్యులారా !మీ వద్దకు రోగి వచ్చినప్పుడు " ఈ రోగికి ఏ మంచి మాటలు చెప్పి,ఏ దివ్య ఔషదాలిచ్చి రోగం కుదిర్చి అతని జీవితాన్ని సంసారాన్ని నిలబెట్టి. ఆ పవిత్ర కార్యంవల్ల నేను ఎంత పుణ్యాన్ని సంపాదించగలను" అని మాత్రమే ఆలోచించండి. అలాగాకుండ, "ఈ రోగికి చికిత్స చేస్తే వీడివల్ల నాకెంతలాభం కలుగుతుంది ? అని గానీ, డబ్బు లేని ఈదరిద్రుడికి నా సమయం వృధా చేసి ఎందుకు వైద్యం చేయాలి" అని గానీ పొరపాటుగానైనా ఆలోచించకండి. ఎందుకంటే రోగినుండి ఎక్కువ డబ్బు తీసుకున్నా, లేక రోగి పేదవాడని చికిత్స నిరాకరించినా, ఆ రోగికి వుండేరోగమే, ఆ వైద్యుడికి తగులుకొని ఆ వైద్యుణ్ణి పీల్చి పిప్పిచేసి ప్రాణాలు తీస్తుంది. కాబట్టి వైద్యులారా ?

పారాహుషార్

రోగాలు ఎందుకొస్తయ్ ? ఎలా పోతయ్ ?

<u>పూర్వ జన్మలోని పాపకర్మలు</u> **:** ఈ రోజు చేసిన తప్పు లేక అప్పు రేపటికి ఎలా ప్రమాదంగా మారతయ్యో అదే విధంగా ఈ జన్మలో చేసిన పాపాలు మరుజన్మలో ఆరోగ్యానికి శాపాలుగా అంటే రోగాలుగా వెంటాడతాయని జైనాచార్యులు ఉద్ఘోధించారు. 'నా కాలం బాగాలేదు' అనుకున్నా, 'అంతా నా కర్మ' అనుకున్నా, 'తానొకటి తలిస్తే దైవ మొకటి తలుస్తాడు' అనుకున్నా, ' నా రాత అలా వుంది' అన్నా, 'వాడి బుద్ధి అంతేమారదు' అన్నా. 'అంతా విధి విలాసం – నుదిటిరాత' అన్నా ' నా గ్రహస్థితి బాగా లేదోయ్. అన్నా 'దేవుడు నా మీద పగపట్టాడు' ఈ కష్టాలన్నీ సహజమే' అనుకున్నా ఈ విధంగా ఎన్ని పేర్లు పెట్టి పిలుచుకున్నా, ఈ పేర్లన్నీ పూర్వజన్మ కర్మకు మారుపేర్లే. 'వాడి అదృష్టం పండింది'అన్నా, 'వాడు పెట్టి పుట్టాడోయ్' అన్నా ' నాటైం బాగుంది' అన్నా, 'కాలం కలిసొచ్చింది' అన్నా, ఇలా ఎన్ని రకాలుగా చెపుకున్నా కూడా అవన్నీ పూర్వజన్మ కర్మకు మారుపేర్లే. అంటే గతజన్మలో చేసిన పాప పుణ్యాలే. మరుజన్మలో కష్టసుఖాలకు, కారణం అనేది నిర్వివాదమైన అంశం.

గత జన్మ కర్మలతో సంబంధం లేకుండా, కేవలం భూమి, ఆకాశం, గాలి, నీరు, నిప్పు లాంటి పంచభూతాల కోపం వల్లగానీ, వర్షాది ఋతువులు వ్యత్యాసం కావటం వల్ల గానీ, కుజుడు, శని, రాహువు, వంటి గ్రహాలు వక్రించుటచేతగానీ, రోగాలు రానేరావు. అంటే మన గత జన్మ కర్మ పాపాలతో కూడి వున్నప్పుడే మనకు పంచభూతాలవల్ల నవగ్రహాల వల్ల, ఋతువులవల్ల రోగాలు కలుగుతయ్ అని వివరంగా చెప్పుకోవచ్చు.

<u>పాపమే రోగం</u> **:** పాపపు పనులే రోగం కలగటానికి మూలకారణం కాబట్టి, లోకరిలో ధర్మ పరాయణుడైన మానవుడు మాత్రమే ఆరోగ్యవంతుడిగా వుండి సుఖశాంతులతో జీవించగలుగుతాడు.

<u>పాపకర్మ రోగాలకు చికిత్స</u> **:** పాపకర్మలకు ఉపశాంతి చేయటమే చికిత్స పాపాల నివారణ కోసం జరిపే పూజలు, యజ్ఞాలు, ధ్యానాలు, వ్రతాలు, వీటినే చికిత్స అంటారు. అయితే కర్మ విపాకం దాని కాలము పూర్తి అయిన తరువాత పండటం, లేదా ఉపాయంతో కొంచెం ముందుగా కర్మను పండించటం, అనే రెండు రకాలుగా వుంటుంది. చెట్టుకాయలు వాటంతటత అవి పండటం, లేదా ఆకాయలను మానవుడు తన యుక్తి చేత త్వరగా పండించటం, ఎలా జరుగుతుందో అలాగే కర్మవిపాకాన్ని కూడా రెండు రకాలుగా పండించుకోవచ్చు.

<u>రోగాలను పండించటం</u> **:** మానవులకు కలిగే అనేక రోగాలలో చాలా వరకు, వాటి బాధను భరించగలిగితే వాటంతట అవే అంటే కర్మ తీరినప్పుడు తగ్గిపోతయ్. ధనం లేని పేదవారు వైద్య అవకాశాలు అందనివారు చాలామంది చికిత్స చేసుకోలేని స్థితిలో, కాలగమనంలో రోగాలు తగ్గటం మనం చూస్తునేవుంటాం. అలాగే పశువులు, పక్షులు మొదలైవన వాటికి కలిగే రోగాలకు ఎవరూ చికిత్స చేయకపోయినా, కాలక్రమంలో వాటి కర్మ తీరగానే తగ్గి పోతుంటయ్.

ఇలా కాకుండా, వాడంతట అవి రోగాలు తగ్గేవరకు బాధపడకుండ, తనకు వైద్యుడి ద్వారా తగిన ఔషధాలు వాడుతూ, కర్మను అంటే దాని ఫలితమైన రోగాన్ని త్వరగా తగ్గించుకోవటానికి ప్రయత్నించటం మానవుల విధి అని జైనమహర్షులు విశ్లేషించారు.

రోగుల కర్తవ్యం : తాము గతంలో చేసిన పాపాల వల్లే రోగాలు కలిగినయ్ అని విశ్వసించి, తమ బుద్ధిని సరిదిద్దుకొని, భగవంతునిపై భారంవేసి, ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంపొందించుకొని మంచి పండితుల ద్వారా దైవ కార్యాలు చేస్తూ మంచి వైద్యుని ద్వారా రోగ నివారణకు యత్నించి వ్యాధులు నయం చేసుకోవాలి. ఈ అనుభవాన్ని మరచిపోకుండ, మళ్ళీ పాపకర్మలు చేసి మరుజన్మలో రోగగ్రస్తులు కాకుండ, శేషజీవితాన్ని వరంగా సాగిస్తూ మరు జన్మ ఆరోగ్యానికి పునాది వేసుకోవాలి.

ఓంకార స్వరూపము, సర్వదేవతా స్వరూపము పవిత్రము ఐన స్వదేశీ మూపురంగుల గంగి గోవును కాపాడండి ! వాటి సంకరాలని, వీర్యాలను నాశనం చేయండి !

గంగిగోవు అన్ని రకాల ఔషధ, మొక్కలూ, ఆకులు మాత్రమే తింటుంది. అందుకే గంగిగోవు ఓంకార స్వరూపమై, సర్వదేవతా స్వరూపమయి పవిత్రమయి ప్రతి పూజకు ఆవు ప్రధానమయింది. పంచామృతంలో ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి, అరటి, తేనె లేనిదే చేయరాదు. ఆవుపేడ, ఆవు పంచితంతోనే ఎవరైనా ఇంటిలో శుచి, శుభ్రం చేయుచున్నారు. రక్షించండి - స్వదేశీ మూపురంగల గంగిగోవులను పారద్రోలి ఆవులని, సంకరాలని, వాటి వీర్యాలని, మన ప్రాచీన శాస్త్రాలు మేనరికాల్లో పిల్లలు సరిగా పుట్టరని చెబుతూనే "మన దేశ మూపురంగుల గంగిగోవు పాలపెరుగును తల్లులకు 3వ నెల నుండి 9వ నెల వరకు రోజు తినిపిస్తే మనకన్నా అందమయిన, బలమయిన, ఆరోగ్యమయిన, సంపూర్ణ సౌష్టవంగల పిల్లలు సందేహమే లేకుండా కల్గుతారని వరమిచ్చినాయి. ఆవు చుట్టు రోజు తిరిగేవారికి ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది. హరప్పా, మొహెంజదారో వంటి ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన ఒంగోలు జాతి ఎద్దులు సైతం సంకరాలవల్ల మాయమయినవి. జాతి ఎద్దులు ఆరడుగుల ఎత్తుతో బలంగా అందంగా, ఆరోగ్యంగా, గంభీరంగా ఉంటాయి. ఆవులు 20-30 లీటర్ల పాలామృతాన్నిస్తాయి. కాని .. సంకరాలు 3 అడుగులతో రోగాలతో, వికృతంగా, బలహీనంగా బిత్తర చూపులతో తిరుగుతుంటాయి. గమనించండి ! సంకర ఎద్దులు మన ఎద్దుల్లా 4 వ వంతు బరువులు కూడా లాగడానికి కష్టపడుతుండటం.

గంటే అయిన చాలు గంగిగోవుపాలు - కుండ అయిననేమి కరిమి గాడిద పాలు. ఫారిన్ కౌస్ మిల్క్

స్నేహితులు :- మంచి పరిచయం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు స్నేహితులే.
మిత్రులు :- ప్రాణ స్నేహితులను మాత్రమే మిత్రులందురు.
కాని ఈ రెంటికి ఫ్రెండ్ అని వాడుట ఆంగ్ల భాషీయుల అజ్ఞానము.

మనుషుల్లో మూడు రకాలు

సాత్త్విక గుణము

తను ఏమైనా ఇతరులు బాగు పడాలనే "గొప్ప త్యాగ గుణము" సాత్త్వికగుణము, ప్రకృతి ఆహారము మొలకెత్తిన గింజలు, మంచి ఆకులు, కూరగాయలు, పండ్లు తినేవారికి సాత్త్విక గుణం సామాన్యంగా అధికంగా ఉంటుంది. వీరికి ఓర్పు, సాహసం, సహనం, ధైర్యం ఇతరులకు వంచింపకుండుట, కండకావరం లేకుండుట వంటి సద్గుణాలు వుంటాయి.

రాజస గుణము

తాను తనతోపాటు అందరు కలసి బాగుండాలనే "మంచి గుణమే" రాజస గుణము, వీరు ఉప్పు, కారము, చేదు, తీపి, పులుపు, వగరు ఎండినవి. మాసాలాలు బాగా తింటారు. వీరు గొప్ప పేరున్న రాజుల్లాగా వుంటారు.

తామస గుణము

ఇతరులేమైనా తాను మాత్రం సుఖంగా ఉండాలనే స్వార్థ చెడ్డగుణమే తామసగుణం. వీరు సామాన్యంగా కుళ్ళిన, పాడయిన, ఎంగిలైన, మాడిన, బలం ఆయుష్షు కలిగిందని ఆహారం మాంసం తింటారు. రాక్షసులు, దయ్యాలు, సైతానుల తిండి ఇది.

ప్రకృతిని పూజించండి. వేదయుక్త, జ్ఞాన, శాస్త్రీయమయిన మన ప్రాచీన సాంప్రదాయ మన కన్నతల్లి వంటిది నేడున్న విద్యుత్తు, పరిశ్రమలు, కంప్యూటర్స్ వాహనాలు, యంత్రాలు మన బిడ్డవంటిది. బిడ్డలున్నారని కన్న తల్లిదండ్రులను వదిలేస్తామా.

ప్రేమ : మంచితనము లేదా గొప్పతనమే ప్రేమ. తన వలనే ఇతరులు కూడా ఉండేది అని జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించేది. ప్రేమ.

అంతేగాని సినిమాల్లో చూపించే సెక్స్ అల్లరి, గొడవ చంపు కోవడము నీచగుణం ఇవి ప్రేమ కాదు.

బుద్ధుడు దశావతారాల్లో తొమ్మిదవదని చాటండి. నేడున్న బలరాముడు ఆదిశేషువు అని తెలుసుకోండి. కల్కి 3,5 లక్షల సంవత్సరాల తర్వాత గాని అవతరించడు. కలియుగం 4,32,000 సంవత్సరాల్లో నేడు 5102 సం॥లు మాత్రమే. కావున మన సాంప్రదాయాలను కాపాడుకొందాము ?

ఇట్లు
నాగిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు,
మార్కాపురం,
ప్రకాశం జిల్లా.

గ్రహాలు - రోగాలు - ఉపశమనాలు

జ్యోతి శాస్త్ర కేసరి : శ్రీయుత కారం ప్రకాశ్ నంగారెడ్డి

ఆత్మ తన ఉనికికై గుర్తింపుకై పంచభూతాల భాగ్య స్వామ్యంతో ఏర్పడిన శరీరాన్ని ధరిస్తుంది. ఈ భూతాల కలయికలో సమతుల్యం దెబ్బతిన్నప్పుడు రోగాలు ఏర్పడతాయి. భౌతిక వైద్యం అవసరమవుతుంది. ఆయా శరీర భాగాలను ఆయాగ్రహాలు పరిపాలి స్తుంటాయి. ఒక్కొక్క గ్రహ జాతకునికి అనగా ఒక్కోరాశివారికి ఒక్కో గ్రహ భాగస్వామ్యం ఉచ్ఛంగా యుండి ఒక్కో గ్రహపాత్ర నీచంగా ఉంటుంది. జాతకుని యోని (వర్గ) బట్టి అతని తత్వం తెలిసిపోతుంది.

నీచంగా యున్న గ్రహ ప్రభావాన దానికి సంబందించిన అంగం బలహీనంగా ఉండటం సంభవిస్తుంది. అట్టి అంగబలహీనతవల్ల రోగగ్రస్తుడు కాకుండా ఉండుటకు ఈ ప్రకృతి వైద్యవ్యాసం. ఇందులో వ్రాయబడ్డ వస్తువులు ఆయా జాతకులు తరచు వాడటం వల్ల ఆరోగ్యంగా, బలంగా, ఆనందంగా యుండవచ్చు. భగవాన్ ధన్వంతరి యేనమః

రాశులు పాలించే శరీరభాగాలు మరియు ఆయా రాశివారు తరచు వాడవలసిన వస్తువులుః-

1) మేషరాశి (గ్రహపాలనఃశిరస్సు) తరచు వాడవలసిన వస్తువులుః-

(1) ఆకుపత్రిః అన్నంతోపాటు లేదా కూరలలో వాడవలెను.

(2) ఉసిరికాయ, (3) ఏలకులు, (4) త్రిఫలాచూర్ణం, (5) దాల్చిన చెక్క, (6) తలకు బాదాం నూనె (7) శొంఠి, (8) రసకర్పూరం వైద్యుల సలహాతో తరచు వాడవలెను.

(2) వృషభరాశిః-((గ్రహపాలనః ముఖము) : ఏలకులు, దాల్చిన చెక్క త్రిఫలాచూర్ణం, శిలాజిత్తు బాదంపప్పు వాడనగును. స్నాన సమయంలో ముఖమునకు శనగపిండి వాడాలి.

(3) మిధునరాశిః- (గ్రహపాలన, రొమ్ము) : అంజీరపండు, ఖర్జూరపుకాయ, గోరోజనం, జాజికాయ, దానిమ్మ, సోపు, మెంతికూర, గసాలు, తమలపాకులు, పాయిలకూర, కుంకుమపువ్వు.

(4) కర్కాటక రాశిః (గ్రహపాలన -హృదయం) అక్రోటు, అంజీరపండు, కస్తూరి, కుంకుమపువ్వు, తోక మిరియాలు, ఆకుపత్రి, బేదానాగింజల కషాయం, తమలపాకులు, దాల్చిన చెక్క, రూమిమస్తకి,రజిత భస్మం, గాజర గడ్డలు, ధనియాలు, నేరేడుపండు, మెంతికూర, సోపు వాడవలెను.

(5) సింహరాశిః (గ్రహపాలనః కడుపు) : ఓమ, జీలకర్ర నిమ్మపండు, పాయిలకూర, కొత్తిమీర, ధనియాలు, తమలపాకులు, దాల్చినచెక్క

(6) కన్యారాశిః (గ్రహపాలనః కటిప్రదేశం) : ఆముదము, ఏలకులు, కొబ్బరినీళ్ళు, కరివేపాకు, కాఫీ, కొబ్బరికోరు, నేల ఉసిరి చెట్టు, మేక నెయ్యి, ధనియాలు, సోపు, ఓమ, పుదీనా

(7) తులారాశిః (నాభి) లింగ ప్రదేశం, (గ్రహపాలన) :అంజీరపండు (ఎండుది), అరటిపండు, అల్లం కోడిగ్రుడ్లు, కోడిమాంసం, గాజరగడ్డలు, చలవ మిరియాలు, జామపండు, తెల్లగల్జేరు నలుపువ్వులు, బెల్లం, ఆకుపత్రి), జాజికాయ, ఆవనూనె, సదాపచెట్టు.

(8) వృశ్చికరాశి :- పురుష చిహ్నమైన లింగం) : కుంకుమపువ్వు, మాచిపత్రి), మిరియాలు లవంగాలు, అక్కలకర్ర, గాజరగడ్డలు, ఆకుపత్రి తోక మిరియాలు కలిపిన కషాయము, రూమిమస్తకి, నేలగుమ్మడి, జాజికాయ అరబు, హారతి కర్పూరం గోరోజనం చీనాపంచదార, నీరుల్లిపాయలు

(9) ధనస్సురాశి : (రెండు తొడలుః గ్రహపాలన) : అంజీరపండు, కోడిగ్రుడ్లు, ఖర్జూరపు కాయ, మహిసాక్షి గుగ్గిలము (తినుటకు), చిన్న పల్లేరు, జాపత్రి, ఉల్లిపాయలు వెల్లుల్లి (నేతితో వేయించి తినవలెను), సున్నం, కాల్షియం.

(10) మకరరాశి : (మోకాళ్ళుః గ్రహపాలన): తెల్ల ఈశ్వరి చెట్టు సమూలకషాయం, గుగ్గిలం, తిప్పతీగ చిన్న పల్లేరు చూర్ణము మిశ్రితో, సున్నం, వెల్లుల్లి నేతితో వేయించి, వావిలిచెట్టు, కానుగచెట్టు (కానుగ చెక్క ఆముదములో వేచికాచి మర్దనకు ఉపయోగించాలి.

(11) కుంభంః (గ్రహపాలనః మోకాళ్ళు,పిక్కలు) కుంకుమపువ్వు, వెల్లుల్లి, తెల్ల గల్జేరు, జీలకర్ర సున్నం, మేక కాళ్ళ కషాయం (మాంసాహారులయితే)

(12) మీనరాశి : (గ్రహపాలన : రెండు పాదములు) తిప్పతీగ కషాయం, తిప్పసత్తు, రస సింధూరం కానుగనూనె, నేలతంగేడు సమూల కషాయం పసుపు, వెల్లుల్లి, సున్నం (క్యాల్షియం)

సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్

డా॥ నెల్లూరి రాజశేఖర్ యండి. (ఆయుర్వేద)

❖ పెరుగుతున్న జనాభా ధాటికి ధీటుగా ఉన్నామంటూ రోగాలు మానవాళిని వెంటాడుతున్న నేటి రోజులలో, యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడ్డవారిని పట్టిపీడిస్తున్న వ్యాధులలో "సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్" ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. ఈ వ్యాధిని భారతీయ వైద్య విధానమయిన ఆయుర్వేదంలో మన్యాస్తంభం (వాత వ్యాధులలో ఒకటి) గా వివరించారు.

❖ **వ్యాధి లక్షణాలు :** మెడ వెనుక భాగంలో నొప్పి మెడ వెనుక కండరాలు బిగిసినట్లుగా ఉండటము, భుజాలు, మోచేతులు భాగంలో ఉన్న కీళ్లలో (జాయింట్స్) నొప్పి, కొన్ని సందర్భాలలో తలనొప్పి ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణాలుగా వివరించారు.

❖ **వ్యాధి కారణాలు :** ఎక్కువగా మెడపైకెత్తి చూడటం, ప్రమాదవశాత్తు తలకు తగిలే గాయాలు, ఎక్కువ చేదైన ఆహార పదార్థాలు భుజించడం, పగటియందు నిద్రించుట, ఎత్తు పల్లాలలో నిదురించుట, సక్రమంగా కూర్చొనకపోవడం(సిట్టింగ్ పొయిశ్చర్), తలక్రింద ఎత్తైన దిండు, వస్తువులు లాంటివి పెట్టుకొని నిద్రించుట, కళ్ళు మిక్కుటంగా తెరచి చూచుట వలన ప్రకోపం చెందిన వాతం కఫంతో చేరి తలవెనుక నున్న మన్యలను పదునాలుగు సిరలను స్తంభింపచేసి ఈ వ్యాధిని కలిగించును. అంతేగాక వెన్నుపూస(వర్టిబ్రా) మరియు రెండు వెన్నుల మధ్యనున్న (ఇంటర్ వర్టిబ్రల్ డిస్క్) మృదులాస్థి క్షీణించడం (డీజనరేషన్) వలన ఈ వ్యాధి కలుగును. ఈ వ్యాధిని చికిత్సకు ఉపేక్షించినచో కొన్ని సంధర్భాలలో పక్షవాతం (పెరాలిసిస్) కూడా రావచ్చు. తొలి దశలోనే గుర్తించి తగు చికిత్సలు చేసినచో ఈ వ్యాధిని సులభంగా నివారించవచ్చు.

❖ **ఆయుర్వేద చికిత్సలు :** నారాయణ తైలం గోరువెచ్చగా చేసి మెడభాగంలో మృదువుగా మర్దన చేయాలి. సింహనాద గగ్గులు గాని, యోగరాజు గగ్గులు గాని పూటకు ఒక బిళ్ల చొప్పన రోజుకు రెండు పూటలు వేసుకోవాలి. నెయ్యి కాని నువ్వుల నూనె కాని మెడ భాగంలో తిన్నగా మర్దించి ఆముదపు ఆకులకు గాని, జిల్లేడు ఆకులకు గాని నూనె పూసి సెగబెట్టి కాపాలి. కోడి గుడ్డు లోని సొనను వేడిచేసి అందులో సైంధవలవణం కలిపి మెడ భాగంలో మసాజ్ చేయాలి. రోగి బలహీనులయినచో పైన సూచించిన మందులతో పాటు ఒక చెంచా అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని పాలతో కలిపి వాడాలి. ఇవి కాక వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వాడవలసిన కొన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఉపయోగించి ఈ వ్యాధి బారి నుండి పూర్తి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ప్రజలు శాంతి, విశ్రాంతి, మనశ్శాంతి ఆరోగ్యము పొందాలంటే ఏమి చెయ్యాలి ?

రచయిత డా. అనంతాత్ముల జనార్థనరావు, ఇన్నీసుపేట, రాజమండ్రి

విశ్రాంతి అంటే ఏమిటి?

ప్రతి మనిషికి మనశ్శాంతి, విశ్రాంతి ముందుగా ముఖ్యముగా కావాలి. ఆ తరువాత ఆరోగ్యము కూడా కావాలని ఆశించుతారు. చాలామంది అనుకొను చున్నట్లు నిద్రించుటవల్ల, కదలకుండగ కూర్చోనుటవల్ల, శాంతి, విశ్రాంతి మనశ్శాంతి రాదు. కొందరు వాళ్ళకు యిష్టమైన పనిని, లేక పనులు చేయుట ద్వారా విశ్రాంతి పొందుతారు. కొందరు చక్కటి సంగీతమును, భక్తి పాటలను, పాడుకొనుటవల్లను, వినుటవల్లను, మరికొందరు వ్యాయామమువల్లను, తోటపనులు చేయుట వల్లను, ఆలోచనలను అరికట్టి నిద్రించుటవల్లను, స్నానము చేయుటవల్లను, ఈత కొట్టుటవల్లను, కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానించుటవల్లను, విశ్రాంతిని పొందుతారు. మరి కొందరు ప్రకృతి సౌందర్యమును చూచుచూ, షికార్లు చేయుచూ, ఏమీ పనికిరాని కబుర్లు చెప్పుచూ కూడా విశ్రాంతి పొందుతారు. కాని అసలైన, సరియైన, నిజమైన విశ్రాంతి పొందాలంటే మానవులు ఏమి చెయ్యాలి?

ప్రతి దినము నిద్రనుండి వేకువ ఝామున నాలుగు గంటలకు లేచి కాలకృత్యములను తీర్చుకొని, స్నానము చేసి పడక కుర్చీలో కళ్ళుమూసుకొని కూర్చుని ప్రతి శరీర అవయవములను, లూజుగా వదలి, ధ్యానము చెయ్యాలి. లేదా చాపలో నిటారుగా కూర్చోని కళ్ళుమూసుకొని ధ్యానము చెయ్యాలి. అప్పుడు శరీరములోని ప్రతి అంగము సుఖముగా నున్నదని గమనిస్తారు.

ఒక వేళ ఏ అవయవముగాని, అనగా నడుము, మెదడు, కాళ్ళు, చేతులు, పాదాలు సుఖము లేదని తెల్పిన, ఆ సుఖమును, ఆ ఆనందమును ఆ అవయవమునందు లూజు ముద్రలోయుంచి గమనించండి. ఎక్కడ ఏ అవయవాలు సుఖముగాయున్నాయని తెల్పిన, ఆ అవయవాలను కదల్చకుండగ సుఖముగా యుంచండి. కనీసు 5,10 నిమిషములైననూ అదే ముద్రలో యుంచండి. తరువాత మీ మెదడు, శరీరము చాలా తేలికై సుఖమును, విశ్రాంతిని పొందును. ఇదే శాంతి, విశ్రాంతి, మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యము.

పైన వివరించిన ప్రకారంగా కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, స్నానము చేసిన పిమ్మటనే చేయుట వీలుకాని వారు, కనీసము శుభ్రముగా ముఖము, కాళ్ళు చేతులు, కడుగుకొని చేసిన చాలును. దీనిపిమ్మట శ్వాసను గమనించుట, ప్రాణాయామము, ధ్యానము ఏలా చెయ్యాలియనునవి మీకు నచ్చిన సద్గురువుల ద్వారా తెల్పుకొని అభ్యసించాలి.

అన్ని మతాలవారు, స్త్రీ పురుష బాలురు, బాలికలు, వయోవృద్ధులు అనే బేధము లేకుండగ సర్వకాలము చేయదగినది. అతి సూక్ష్మముగా వివరించడమైనది.

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

తేనె రంగు ఎలా వుంటుంది ?

తేనె తెలుపుగాగానీ, తేలిక పసుపు రంగులోగానీ, ముదురు ఎరుపురంగులో గానీ ఉంటుంది. ఈ రంగు అనేది ఆ తేనె టీగలు సంగ్రహించే పూవుల రంగు మీద, ఆయా ఋతువుల స్వభావం మీద, ఆయా ప్రదేశాల గుణాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అంతేగాకుండ తేనెలోని లోహ పదార్థాలవల్ల కూడా తేనె రంగులో మార్పులు కనిపిస్తయ్. తేనె నిలువ చేసే కొద్ది ముదురు రంగుగా మారుతుంది. వెలుతురు, వాతావరణంలోని వేడి ఈ మార్పుకు కారణం.

ముదురు రంగు తేనెలో ఇనుము, సున్నం అధికంగా వుండి, శరీరానికి అంతులేని శక్తి నిస్తుంది. ఎముకలు దృఢంగా వుంచటంలోను, శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా అందంగా వుంచటంలో తేనె పాత్ర ప్రధానమైనది. వచ్చే సంచికలో "తేనె పుష్టికరమైన ఆహారం" అనే అంశం తెలుసుకుందాం.

Edited, Printed, Published and owned, by ***Elchuri Venkat Rao***
printed at ***Kalajyothi Process Ltd. 'X' Roads, Chikkadapalli,***
Hyderabad, Place of Publication , Road 5, Plot No.17,
Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 33.

EDITOR : ELCHURI VENKAT RAO

తాంబూల రహస్యాలు

శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన అద్భుతమైన ఆహార నియమాలు

డా॥ టి. కె. గిరిధరన్

తాంబూలము ఎందుకు ?

ఆహారము సేవించిన తర్వాత తాంబూలము సేవించుట మంచిది, ఆరోగ్యకరమైనది. తాంబూలము సేవించుట వలన మనము సేవించిన ఆహారమునందలి విషపదార్థములను నిర్వీర్య పరచును. జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి పరచును. తాంబూలము సేవించుట వలన దంతపుష్టి కల్గును. ఎప్పటికి చెడుపు కలుగనీయదు. తాంబూలము నోటికి చురుకుదనము, సువాసనను యిచ్చును. ముఖమునకు కాంతి కల్గును. స్వరపేటిక, నాలిక, దవడలు, దంతములు వీటియందలి మలినమును పోగొట్టును. అధికముగ నోటియందు ఉమ్మిని వూరుటను తగ్గించును. హృదయమునకు మేలుచేయును. ఉష్ణమును కల్గించును. కారము, చేదు, ఉప్పు, వగరు-రసములను కల్గియుండుటచే మలబంధమును పోగొట్టును. సంభోగమునందు ఆసక్తిని కలిగించును. కొన్ని సమయములందు పిత్తమును వృద్ధి చేయును. కఫము, వాయువు నోటి దుర్గంధము మున్నగు వానిని పోగొట్టును. ఆరోగ్యజీవితము, ధారణాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధి ఆకలి - వీటిని పెంపొందించును.

కావున తాంబూలమును ఈ విధముగా సేవించవలయును. ఉదయమున కొంచెము వక్క, మధ్యాహ్నాము కొంచెము సున్నము, రాత్రి పూట ఒక ఆకు అధికముగ సేవించవలెను.

తాంబూలంలో - ఏముండాలి ?

కావలసినన్ని తమలపాకులు (నల్లనివి శ్రేష్టము) వక్కలు సున్నము, పచ్చకర్పూరము, జాజికాయ, జాపత్రి, ఏలకులు, తోక మిరియాలు, లవంగములు, నన్నలవంగపట్ట, కాచు - వీటిని తగు మాత్రము గ్రహించి ఒకటిగ కలిపి సేవించవలయును. అట్లు కాని యెడల వక్కల పొడి ఒక భాగము, పచ్చకర్పూరము, జాపత్రి, జాజికాయ, తోకమిరియాలు, ఏలకులు, లవంగములు, సన్నలవంగపట్ట ఇవన్నియూ చేరి అర్ధభాగము, దోరగ వేయించి దంచి చూర్ణము చేసి వక్కపొడితో చేర్చి ఉపయోగించవలెను. ఇది జీర్ణకోశమును బలపరచును. వీర్యమును వృద్ధి చేయును. ధాతు నష్టమును పోగొట్టును.

తాంబూల ప్రమాణము

రెండు తమలపాకులు, ఒక్క వక్క కొంచెముగ సున్నము, కొంచెము పైన చెప్పిన సుగంధ ద్రవ్యముల చూర్ణము చేర్చి సేవించుట శ్రేష్ఠము. తాంబూలము గురించి వేమన పద్యము.

అ॥ నోటి పంటి కొక్క నొప్పిరాకుండగ
నాకు పోక సున్న మౌషధంబు
పెట్టకున్న నోరు పెనుగబ్బు కొట్టురా,
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ॥

ఏ ఒక మానవుడు తమలపాకు లేకుండ, సున్నము లేకుండ ప్రత్యేకముగ వక్కను మాత్రము సేవించుచున్నాడో అట్టి మానవుడు పది జన్మల వరకు నిర్ధనుడుగను, మరణించునపుడు దైవమును స్మరించని వాడుగను, రోగముచే పీడించబడు వాడుగను అగుచున్నాడు.

రాత్రి భోజనము (సేవించిన) తర్వాత కూడా తాంబూలము సేవించుట మంచిదే. కొందరు తాంబూలము సేవించునపుడు మొదట వక్కలు నోటిలో వేసుకుని నమిలిన తర్వాత తమల పాకును సేవించుచున్నారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఏలననగా కొన్ని సమయములందు అపాయమును కల్గించును. ఎట్లనగా వక్కల యందు కంటికి తెలియని విషపురుగు లుండును. వాటి వలన ప్రాణాపాయము కల్గును. వక్క వగరు రుచికలది కావున కొందరికి గొంతు పట్టుకొని పోయి మైకమును శ్వాస ఆడకుండుటను కల్గించి మరణమును కూడా కల్గించవచ్చును. ఇట్టి అపాయములనుండి తప్పించుకొనుటకై మొదట ఒక తమలపాకు నమిలి ఆ తరువాత వక్కను దాని గుంతయందు బాగుగా నోటితో వూది లేక సందేహమున్నచో పుల్లతో గాని,

సూదితోగాని బాగుగా గ్రుచ్చి అందలి మలినమును, పొడిని నోటితో వూది తీసివేయవలెను. లేక పగులగొట్టి వాటిని తీసి వేయవలెను.

పిదప వక్కను నోటిలో వేసుకుని తమలపాకు రసముతో తడిపి నమిలి తాంబూలమును సేవించవలెను. తాంబూలము నందు సున్నము, పచ్చకర్పూరము, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యములను చేర్చుటకు అనేక కారణములు గలవు. అందు ముఖ్యమైనవి తెలియజేయబడుచున్నవి.

ఆహారం - యోగసిద్ధి

శ్రీమద్భగవద్గీత 6వ అధ్యాయము 16,17 శ్లోకములలో అధికముగ ఆహారము భుజించువానికి, అసలే ఆహారమును భుజింపనివానికి, అధికముగ నిద్రపోవు వానికి, ఎల్లపుడు నిద్రపోక మేలుకొని యుండువానికి ధ్యానయోగము సిద్ధించదు. అనగా అధికముగ ఆహారమును తినుటవలన మత్తు, బరువు, నిద్ర ఎక్కువగును. అందుచే ధ్యానము చేయుట సాధ్యము కాదు. అదేవిధముగ ఆహారమే సేవించని వారికి శరీరము కృశించును. మనస్సునకు క్షోభ కల్గును. క్షోభచెందిన మనస్సు, కృశించిన శరీరముగలవారికి ధ్యానయోగమునందు శరీరము కూర్చొనుటకుగాని, మనస్సు ధ్యానించుటకు గాని శక్తి యుండదు. కావున ఆహారమే సేవించకపోయినచో ధ్యానయోగము సిద్ధించదు. అందువలన అధికాహారము, ఆహారము లేకుండుట అను రెండింటిని వర్జించి మితాహారమును సేవించుచూ ధ్యాన యోగమును చేపట్టిన సిద్ధి పొందుదురు.

ఇదే విధముగ అధికముగ నిద్రపోవుట వలన ధ్యానయోగము నందు ఎఱుక లేకపోవుటవలననూ, నిద్రలేక మేలుకొనుట వలన మనస్సునకు ఏకాగ్రతలేక విషయవాంఛలపై పరిపరి విధములుగ తిరుగుచుండుట వలన ధ్యాన యోగము సిద్ధించదు.

అందువలన మానవుడు ఆహార, నిద్రల విషయమునందు మితముగా వ్యవహరించి ఆధ్యాత్మిక సాధనయందు విజయము సాధించవలయును. 16వ శ్లోకమునందు ఆహారము, నిద్రల యందు చెప్పిన విధముగనే 17వ శ్లోకమునందు మరల ఆహార విహారములందును, కర్మలను చేయుట యందును, నిద్ర మెళుకువ యందును మితమైన ప్రవర్తన కలిగి యుండవలయునని నొక్కి వక్కాణించియున్నారు శ్రీకృష్ణ భగవానులు. అనగా, మితమైన, ఆహార, విహారములు (నడవడికలు) చేయుట, తాను చేయు కర్మలయందు మితమైన ప్రవర్తన గలవాడును, నిద్రపోవుట యందును జాగరణము చేయుట యందును అవసరమును బట్టి మితముగ వ్యవహరించువానికి ధ్యానయోగము సిద్ధించి మానవుని దుఃఖములను పోగొట్టును.

ఇందుమూలముగ తెలియునదేమనగా మానవుని దుఃఖములను పోగొట్టుకోవలయుననినచో ధ్యాన యోగమును అభ్యసించవలెను. అట్టి ధ్యానయోగము సిద్ధించవలయుననిన యుక్తాహార విహారియై వుండవలయుననునది స్పష్టమగుచున్నది.

ఆహార సేవన పిదప తాంబూలము సేవించవలెను.

ఆముదము వాడకంలో సాధక బాధకాలు

ఆముదము మహాజిడ్డు, తొందరగా వదలదు అనుకుంటుంటారు. ఆముదం తాగితే విరేచనాలు నీరసానికి దారితీయవచ్చు. కటిక పథ్యం కూడదు. మంచి నీరు, ఉప్పు, పంచదార తగిన పాళ్ళలో కలిపి ఇవ్వవచ్చు. తేలికపాటి పళ్ళరసాలు ఇవ్వవచ్చు. నీరసము తట్టుకోవడానికి, పలుచటి పాలు త్రాగవచ్చు. కాఫీ, టీ లు ఆముదం త్రాగినప్పుడు సేవించరాదు. ధూమపానం చేస్తూ త్రాగితే వికారం, తలతిరగటం ఎక్కువ అవుతయ్. మద్యపానం చేసి ఆముదం త్రాగరాదు. తెలియకుండా విరేచనాలు బట్టల్లో అయిపోతయ్. బెణుకు నొప్పి, విరుగుళ్ళకు ఆముదంతో సున్నము మర్దన చేసి కట్టుకడతారు. నివారణ అవుతుంది.

వాడకూడని వారు : జ్వరంతో బాధపడేవారు, లంఖణాలు చేసినవారు, పైత్యం కలవారు, మూర్ఛకలవారు, దుర్బలులు వాడరాదు. వికారాన్ని తట్టుకోలేనివారు ఆముదం స్వీకరించాలంటే చింతపండు చప్పరిస్తూ లోపలికి తీసుకోవచ్చును.

విరుగుళ్ళు : ఆముదం జిడ్డు ఎంతకూ వదలదు అని విసుక్కునేవారు చింతపండు తింటే విరుగుడు అయి వికారం తగ్గుతుంది. మజ్జిగతో కడుక్కుంటే చేతులు జిడ్డు తగ్గుతయ్.

తాంబూల రహస్యాలు

సిద్ధపురుషులు చెప్పిన అద్భుతమైన ఆహార నియమాలు

డా॥ టి. కె. గిరిధరన్

తాంబూల పదార్థాలలో - ఏముంది ?

1. తమలపాకులు : ఆకుల యందలి కాడ, కొన, నరములను తీసివేయవలెను. ఇది కారపు రుచి కలది. ఉష్ణమును కల్గించును. వగరు కారపు రుచులు కల్గించును. మంచి వాసన కలిగి వున్నందున నోటిని తేటపరచును. స్వరపేటికకు మేలు చేయును. కఫ, వాతములను పోగొట్టను. మలబంధమును పోగొట్టును. జీర్ణమయిన తర్వాత కూడా వగరు రుచి కలిగి వుండును కావున అగ్నిదీపనమును అభివృద్ధి చేయును. నోటి యందలి దుర్వాసనను పోగొట్టును.

2. వక్కలు : ఇవి సులభముగ జీర్ణముకావు. అందువలన ఆకు, సున్నము మున్నగువాటితో చేర్చి సేవించవలయును. శీతలమైనది. వగరు రుచికలది కఫము, పిత్తములను ఖండించుచు ఎండించు స్వభావము కలది (అనగా రూక్ష చేయునది) కొంచెము మైకమును కల్గించును. ఆకలిని వృద్ధిచేయును. నోటి అరుచిని పోగొట్టి రుచిని కల్గించును. దంతములకు బలము కల్గును.

3. పచ్చ కర్పూరము : చల్లదనమునిచ్చును. పురుషత్వమును వృద్ధిచేయును. నేత్రములకు మేలుచేయును. సులభముగ జీర్ణమగును సువాసన కల్గినది. తీపు, చేదు రుచులు కల్గినది. కఫము, పిత్తము విషదోషము - వీటిని నివర్తించును. మంట, నోటిదాహము, అరుచి, దుర్మాంసము పెరుగుట, దుర్వాసన - వీటిని పోగొట్టును.

4. జాజికాయ : చేదు, కారమును గల రుచులను కల్గినది. ఉష్ణమును కల్గించును. తీక్ష్ణ - లఘు గుణము కలది, రుచిని కల్గించును. సుఖముగ జీర్ణమగును. అగ్నిదీపమును కల్గించును. ద్రవరూపము చెందు మలమును గట్టిపరచును. స్వరమునకింపైనది. శీఘ్రముగ శరీరమునందంతయూ వ్యాపించును. వాయువు, కఫము, అరుచి మలము యొక్క దుర్వాసన, మలము యొక్క నల్లని రంగును, క్రిమి, దగ్గు, వాంతి, శ్వాస, క్షయ, జలదోషము, పీనసము, హృదయ రోగములు మున్నగు వాటిని పోగొట్టును. వీర్య స్తంభనము చేయును. నోటి దర్గంధమును, నోటి పూతను పోగొట్టును.

5. తోక మిరియాలు : ఇవి చేదు కారపు రుచి కలవి. ఉష్ణ వీర్యము గలవి. నోటిని తేటపరచుటలో శ్రేష్ఠమైనవి. అగ్ని దీపమును, రుచిని కలిగించును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును. వాత, కఫములను పోగొట్టును. సులభముగను, శీఘ్రముగను జీర్ణమగునట్టివి. నోటి దాహమును పోగొట్టును. నోటి యందు నీరూరుట, దుర్గంధము ముఖమలములను పోగొట్టును. హృదయమునకు మేలు చేయును.

6. లవంగములు : ఇవి కారము, చేదు రుచులు కలిగినవి. శీఘ్రముగా జీర్ణమగును. నేత్రములకు మేలు చేయును. చలువ చేయును. ఆకలిని పుట్టించును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయుచు రుచిని కలిగించును. కఫము, పిత్తము, రక్త సంబంధమైన రోగములు, నోటి దాహము, వాంతి, కడుపుబ్బరము, కడుపు నొప్పి - వీటిని శీఘ్రముగా పోగొట్టును. దంత రోగములు, దగ్గు, శ్వాస, ఎక్కిళ్లు, క్షయ వీటిని నిశ్చయముగా ఖండించును.

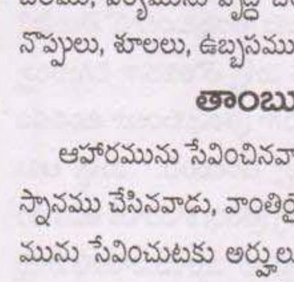
7. కాచు : ఇది త్రిదోషములను ఖండించును. క్రిములు, కడుపునొప్పి, రక్తసంబంధమైన రోగములు, కుష్ఠు, గుల్మము, దంత సంబంధమైన రోగములు, నోటి యందు కలుగు రోగములు, రుచి లేకుండుట, ఆకలిలేమి, శరీరములావెక్కుట, దుర్మాంస ములు పెరుగుట వలన కల్గు రోగములు మున్నగు వాటిని పోగొట్టును. శరీరము నందు నీరు చేరుటను ఖండించును.

8. ఏలకులు : ఇది కారపు రుచి కలిగినది. ఉష్ణ వీర్యము కలది. ముఖ్యముగా గొంతు – నోరు – పొట్ట – వీటి యందలి రోగములను, శ్వాస కాసలను, శ్లేష్మమును హరించును. మూత్రా ఘాతము, మూత్ర కృచ్ఛము, హృద్రోగము, వాంతులు, దురద, రక్తపిత్తము శుక్రాశ్మరీ రోగము – మున్నగు వాటిని హరించును.

9. సున్నము : సున్నపు రాయి, గవ్వలు, శంఖు, ముత్యపు చిప్పలు, ముత్యములు, పగడములు, పగడపు – చూరు మున్నగు వాటితో చేయబడిన సున్నము కఠినమైనది. వేడిని కలిగించును. కారపు రుచికలది. రూక్ష కలిగించును. సర్వత్రావ్యాపించు గుణము కల్గినది. ఎర్రరంగునిచ్చు శక్తికలిగినది. మలబంధమును నివర్తిం చును. కఫ, వాతములను ఖండించును. ఇందు ముత్యపు సున్నము వాయువును అధికపరచును. పిత్తమువలన కలిగిన కడుపునొప్పిని పోగొట్టును. విశేషముగా కడుపునందలి పిత్త సంబంధమైన అన్ని రోగములను పోగొట్టును. ఇందు పగడపు సున్నము మేహరోగ ములను, క్షయ, కాస, స్త్రీల కుసుమరోగాలను, ఆమ్ల దోషములను, శుక్లనష్టము మున్నగు వ్యాధులను హరించును. ఇందు శంఖు, సున్నము, శూలము, గుల్మ, శ్వాసరోగములను హరించును. బలము, వీర్యమును వృద్ధి చేయును. రాతిసున్నము వాపులు, నొప్పులు, శూలలు, ఉబ్బసము మున్నగు వాటిని గుణ పరచును.

తాంబూల రహస్యం

ఆహారమును సేవించినవాడు, నిద్రనుంచి మేల్కొనినవాడు, స్నానము చేసినవాడు, వాంతియైనవాడు – వీరందరు తాంబూల మును సేవించుటకు అర్హులు. శుద్ధ సన్యాసియైనవారు, శుద్ధ జ్ఞానులు తాంబూలమును సేవించరాదు.



తాంబూలము సేవించినపుడు మొదట వచ్చు రసము విషముతో సమానమైనది. రెండవసారి వచ్చు రసము మలమును విరచును. మరియు శీఘ్రముగా జీర్ణము కానటువంటిది. కావున ఈ రెండు రసములను సేవించరాదు. మూడవసారి వచ్చు రసమును ఆ పిదప వచ్చు రసములను సేవించవలయును. ఈ రసము అమృతముతో సమానమైనది. తాంబూలమును బాగుగా నమిలి రసమును సేవించిన తర్వాత మిగిలినపిప్పిని సేవించరాదు. అట్లు సేవించినచో రూక్ష, అరుచి వీటిని కలిగించును. అగ్ని దీపమును ఆర్పివేయును. పురుషత్వ మును తగ్గించును. దీర్ఘ కాల జలదోషము, శ్వాసరోగము, శోఫ, నీరు చురుకు (మూత్రకృచ్ఛము) అతి మూత్రము వీటిని కలిగించును. ఆయువు క్షీణించును. తాంబూలముతో పొగాకును సేవించిన పుట్టకురుపు (క్యాన్సర్) వ్యాధి వచ్చును. పాలు త్రాగిన వెంటనే తాంబూలము సేవించిన అతి మూత్రము, మూత్ర కృచ్ఛము, చర్మవ్యాధులు – వీటిలో ఏదైనా ఒక రోగము తప్పక వచ్చును.

తాంబూలం వేయకూడని వారు

గాయము తగిలిన వారు, పిత్తరక్తము, రూక్ష, నేత్ర రోగములు, విషము, మూర్ఛ, మదము, క్షయరోగము అను ఈ రోగములు కలవారు తాంబూలము సేవించరాదు.

ధర్మ సంపాదన

తాంబూలధారణము తర్వాత మానవుడు తన విద్యుక్త ధర్మములను నీతిగ, సక్రమముగ, సత్యముగను నిర్వర్తించవలెను. అప్పుడే ఆ సంపాదన తన అంత్యకాలము వరకు నిలకడగా వుండి తన ప్రాణమును కాపాడును. అట్లుగాక అవినీతి అధర్మములతో చేసిన ధనార్జన తన ప్రాణమునే బలి తీసు కొనును. తెలుగున ఒక మంచి సామెత కలదు. "పాపి సొమ్ము పరులపాలు" అక్రమ సంపాదన చేసిన వాడెవ్వడు చిరకాలము జీవించినట్లు చరిత్రలోనే లేదు. అట్టివాడు శీఘ్రముగా మరణించు చున్నాడు. వాని సంపాదన కూడా పరుల పాలగు చున్నదే కాని – తాను చిరకాలము జీవించి ఆ అక్రమ ధనమును అనుభవిం చుట లేదు ఇది సత్యము. తన విద్యుక్త ధర్మమును నిర్వర్తించు టకు ఎండ, గాలిలో శ్రమించవలసినపుడు అవశ్యము తలకు పాగాయు, పాదములకు రక్షలు ధరించవలెను. తలపాగ ధరించు టకు వలన కాంతిని కలిగించును. నేత్రములకు, శిరోజము లకు బలము చేకూర్చును. ఎండ, గాలి ధూళి వీటి నుండి కాపాడును. మెదడునకు చల్లదనమును కలిగించును. పాదరక్షలు ధరించుట వలన నేత్రములకు హితమును, ఆయువును పెంపొందించుటకు కలిగించును. పాదరోగములను పోగొట్టును. సుఖముగా నడచుటకు వీలగుచున్నది. ఓజస్సుపురుషత్వము–ఈ రెంటింటిని వృద్ధి చేయును.

తేనీరు (చాయ్) భయంకర విషం

హిందీ మూలం : పండిత శ్రీ జగదీశ్ చంద్ర విద్యార్థి, తెలుగు సేత : భావజాల కుమారస్వామి (భావశ్రీ)

చాయ్ (టీ) దురాచారం

ఈనాటి ప్రపంచంలో చాయ్ ఉత్తమమైన తాగే పానీయంగా భావింపబడుతోంది. ఇతర దేశాల వలె మన భారతదేశంలో కూడా చాయ్ తన విశేష స్థానాన్ని - గొప్ప ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్నది. పెద్ద పెద్ద పట్టణాల నుండి చిన్న చిన్న గ్రామాల వరకు, మరియు పెద్ద పెద్ద భవనాల నుండి మొదలుకొని చిన్న చిన్న పూరి గుడిసెలలో నివసించే వాళ్ళందరికి చాయ్ అంటే ఏమిటో బాగా తెలిసి పోయింది. అంటే పిల్లలు, పెద్దలు, యువకులు, వృద్ధులు, ఆడ వాళ్ళు, మగవాళ్ళు, రాజులూ, సేవకులు, డాక్టర్లు, కలెక్టర్లు, ఉపదేశకులు, శ్రోతలు (వినేవారు), ఒక్కరేమిటి సమస్త ప్రజలు ఈనాడు తేనీరు (చాయ్) త్రాగుతున్నారు. గౌరంగ్ మహా ప్రభువు ఒక్కప్పుడు భారత దేశానికి వచ్చాడు, వెళ్లిపోయాడు . కాని మన దేశవాసులందరికీ చాలా మాటలు నేర్పి వెళ్లిపోయాడు. అతడు నేర్పించి పోయిన మాటల్లో ఈ చాయ్ త్రాగడమనేది కూడా ఒకటి. ఈ రోజుల్లో, ప్రజల్లో తేనీటి అలవాటు చాలా గాఢంగా నాటుకుపోయింది. ప్రొద్దున్నే నిద్ర లేవగానే చాయ్ కప్పు నోటి దగ్గరకు రావలసిందే. లేకపోతే తలనొప్పి వచ్చేస్తుంది. దొడ్డికిరాదు - మందగిస్తుంది, ఒళ్లు బద్ధకిస్తుంది. హుషారు మాయమై పోతుంది. చాయ్ లేకపోతే హృదయానికి, మెదడుకి శాంతి సంతృప్తులు లేకుండా పోతయ్. ఎటూ తోచక అల్లాడి పోతుంటారన్నమాట.

మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో చాయ్‌ను గురించి ఎక్కడా వ్రాసి యుండలేదు. అనగా ప్రాచీన కాలంలో మన దేశవాసులకు చాయ్ అంటే ఏమిటో తెలియదు. ఈ తేయాకు ఉత్పత్తి మొట్ట మొదట చైనా దేశంలో ఉండేది. ఈ తర్వాత జపాన్ దేశానికి వ్యాపించింది. అమెరికాలో ప్రజలను సారా త్రాగుడు నుండి మాన్పించడానికి ఈ చాయ్ పరిచయం చేయబడింది. ఇక అక్కడ నుండి కెనడా, ఆఫ్రికా, మొదలైన దేశాలకు ప్రాకి పోయింది. ఇంగ్లండులో మహారాణి గారి ఆదేశాన్ననుసరించి ఇంగ్లండు కోర్టులో ఒక సుందరమైన పానీయంగా జడ్జీలు, న్యాయవాదులందరూ పుచ్చుకునే వారని కొందరంటున్నారు. ఇక ఆ తరువాత ప్రపంచంలో నివసిస్తున్న ఆబాల గోపాలానికి అందరికీ చాయ్ అలవాటై పోయింది. ప్రతివ్యక్తి చాయ్ త్రాగుతున్నాడు.

ఈస్ట్ ఇండియా దుర్మార్గం

మన భారతదేశంలో ఈ చాయ్ ప్రచారం చేసింది ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ వారు. ఇప్పటికీ ఈ వ్యాపారం, ఈ పరిశ్రమ ఎక్కువ అంశం ఆంగ్లేయుల చేతుల్లోనే వుంది. వారిని చూచి మనవారుకూడా ఈ పంటను అనగా తేయాకు పంటను బాగా పండిస్తూ చాలా ప్రచారం చేస్తున్నారు. మన దేశంలోని అస్సాం, బెంగాల్, బీహార్, మైసూర్, త్రావన్‌కోరు, కొచ్చిన్, నీలగిరి, డెహరాడూన్ రాష్ట్రాలలో ఈ తేయాకు పంటను మనవాళ్ళు బాగా పండిస్తున్నారు. ఈ తేయాకు చెట్టు అయిదు నుండి ఆరు అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. దీని కొమ్మలు ఆకుపచ్చగా వుంటయ్. ఆకుల పొడవు ఒకటిన్నర అంగుళ ముంటుంది. ఆకుల రంగు బూడిద రంగుతో కూడిన ఆకుపచ్చ వర్ణంగా ఉంటుంది. క్రొత్త ఆకులు చెట్టుకు చిగిర్చినప్పుడు పాత ఆకులు రాలిపోతూ వుంటయ్. ఈ తేయాకు చెట్టు నుండి ఆకులు రాలిపోక మునుపే సంవత్సరంలో - అనగా ఏడాదిలో మూడు నాలుగుసార్లు తయారైన ఆకులు త్రెంపు కోవడం జరుగుతుంది. ఇలా ఎందుకు త్రెంపుకుంటారో తెలుసా? ఎందుకంటే త్రెంపుకున్న వెంటనే మళ్ళీ తొందరగా చిగురిస్తూ వుంటయ్. ఇలా తొందర తొందరగా త్రెంపుకుంటూ ఉండడం వల్ల తొందరగా మళ్ళీ చిగురిస్తూ ఉంటుంది. మళ్ళీ ఆకు తొందరగా పెద్దదై పోతుంది. "మళ్ళీ త్రెంపు కోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది". ఈ విధంగా సంవత్సరంలో మూడు నాలుగు సార్లు ఈ తేయాకు పంట చేతికి వస్తుంది. కాబట్టి ఆకు పెద్దదై రాలిపోయి, అవి అన్నీ అకుపచ్చగా తయారవుతయ్. ఈ తేయాకు మార్కెట్టులో చాలా ప్రియంగా అమ్ముతూ వుంటారు. వసంత ఋతువులో రాలిన ఆకులు మధ్య రకంగానూ ఘాటుగానూ వుంటయ్. వేసవి కాలంలో ఏరిన ఆకులు వెడల్పుగానూ నికృష్టంగానూ వుంటయ్. అనగా ఫాల్తూగానూ భావింపబడి దుమ్ము - ధూళిలో కలిసిన చాయ్ బజారుల్లో అమ్మబడుతూ వుంటుంది.

చాయ్‌లో - ఎన్ని విషాలో

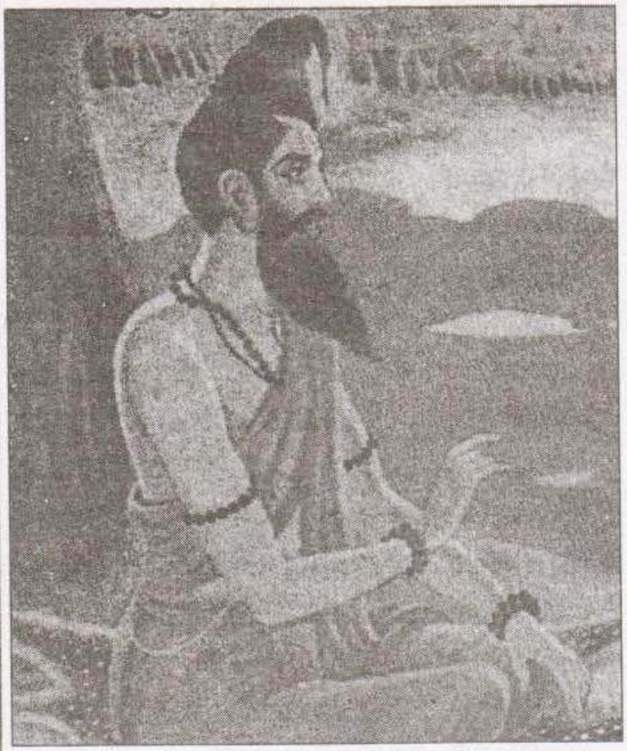
1. ఈ చాయ్‌లో 'థెయిన్' అనే విష పదార్థముంటుంది. ఇది రెండు లేక మూడు శాతం ఉంటుంది. ఇది తలను మరియు నాడీ తంతువులను ఉత్తేజ పరుస్తుంది. చాయ్ త్రాగడం వల్ల ఏ ఆనందం కలుగుతుందో అట్టి ఆనందం ఈ 'థెయిన్' అనే విష పదార్థ క్షారము వల్లనే కలుగుతుంది. తేయాకు నుండి ఈ థెయిన్ అనే విష పదార్థాన్ని గనుక తీసివేస్తే ఇక చాయ్ త్రాగబుద్దే కాదు. చాయ్ త్రాగితే కాస్త హుషారు కలిగించే పదార్థమిదే అని తెలుసుకోవాలి.

2. టేనిన్ : ఇక రెండవ విష పదార్థాన్ని టేనిన్ అంటారు. ఈ టేనిన్ అనే విష పదార్థం చాలా హానికరమైనదని తెలుసుకోవాలి. ఇది కోష్ఠాన్ని మందగింపజేస్తుంది. దీని ప్రభావం జీర్ణాశయంపైన చాలా చెడుగా ఉంటుంది. మాటి మాటికి చాయ్ త్రాగితే, సున్నితమైన ప్రేవులలో అడుగుభాగం నుండి ఉత్పన్న మయ్యే పాచక రసం, ఎంత తయారు కావాలో అంత తయారు కాక తక్కువ పాచకరసం తయారు కావడం మొదలవుతుంది. అందువల్ల తేనీరు త్రాగే వారికి మందాగ్ని ప్రారంభమౌతుంది. అనగా ఆకలి మందగిస్తుంది. మనిషికి కావలసినంత ఆహారం తినలేక పోతాడు. చాయ్ ఆకులో 'టేనిన్' అనే క్షారం, ఆసిడ్ ఉంటుందని చెప్పుకున్నాం గదా! ఈ టేనిన్ ఆసిడ్ (క్షారము) ను గుడ్డల రంగుల అద్దకం కోసం ఉపయోగిస్తారు కూడా. అందువల్ల చాయ్ త్రాగేసారి ప్రేవుల లోపలి భాగమంతా మొద్దుబారి, రంగును పులుముకుంటాయి. భోజనం చేసేటప్పుడు పాచక ద్రవ్యము నోటిలో తక్కువ తయారు కావడం ప్రారంభ మవుతుంది. ఆ పాచక ద్రవ్యం తక్కువ తయారు కావడం వల్ల మనిషి తినే భోజనం తగ్గిపోతుంది. భోజనం తగ్గినందువల్ల శారీరక, మానసిక శక్తులు తగ్గిపోయి మనిషి నీరస పడిపోతాడు. కళాహీనుడౌతూ ఉంటాడు. మరొక విషయమేమిటంటే, తేయాకును (చాయ్‌పత్తాను) ఎక్కువ సేపు ఉడక బెట్టడం వల్ల పూర్తిగా 'టేనిన్' సారం దిగుతుంది. ఈ కారణం వల్ల డికాషన్ బాగా ఉడికిన చాయ్ వల్ల మనిషికి హాని కలుగుతుంది. ఆహార పానీయాల దృష్టిలో ఆలోచిస్తే, ఈ చాయ్ చాలా హానికరమని తెలుసుకోవాలి. ఒకవేళ చాయ్ త్రాగడం బాగా అలవాటైనవారు ఈ 'టేనిన్' పదార్థం తక్కువగా వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. అంటే డికాక్షన్ పెట్టినపుడు తక్కువ చాయ్ ఆకు వేసి ఎక్కువ ఉడకనీయకుండా చేసి, అనగా కొంచెం ఉడకగానే పాలు, పంచదార వేసుకొని త్రాగితే, కొంత నయంగా ఉంటుంది. పరగడుపుతో ఉన్నప్పుడు ఏమీ తినకుండా చాయ్ త్రాగడం చాలా పొరపాటు సుమండీ! కాబట్టి కొంచెం టిఫినో, బిస్కట్టులో తిని చాయ్ త్రాగాలి. చాయ్ త్రాగే ముందు ఏదైనా తిని, త్రాగాలి అని చెప్పే మాట మీకు గాదు. "చాయ్ లేకపోతే మా ప్రాణాలే పోతాయి బాబో" అని అంటూ వుంటారు చూశారూ! అలాంటివారికి చెప్పే మాట యిది. కాబట్టి, చాయ్ త్రాగడం అసలే మంచిది కాదని, మేం చెబుతున్నాం.

3. ఒలేటాయిన్ ఆయిల్ : ఇక చాయ్ ఆకులో ఉండే మూడవ విషపదార్థం – ఒలేటాయిల్. అనగా ఒక విషపూరితమైన నూనె పదార్థం ఉంటుంది. ఈ నూనె నిద్రను భంగం చేస్తుంది. అందుచేతనే కొందరు రాత్రిపూట మేల్కొని వుండి ఏదైనా పని పూర్తి చేయాలనుకున్నప్పుడు చాయ్ తాగుతూ వుంటారు. అందువల్ల నిద్రరాదు. ఈ విషయం నేను వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. మీ అందరికీ తెలుసు. ఇలా నిద్రలేని కారణంగా నేత్రరోగాలు, అనగా చత్వారం మరియు ఇతర కంటి జబ్బులు రావటానికి అవకాశమున్నది. కనుక చాక్ త్రాగరాదు.

పిల్లలకు అలవాటు చేయకండి

చూడండి ! పిల్లల ప్రేవులు మరియు జీర్ణకోశం, పెద్దవారి కంటే చాలా సున్నితంగా ఉంటయ్. కాబట్టి చాయ్ అనే ఈ భయంకర విషాన్ని పిల్లలకలవాటు చేస్తే ఎంత హాని కలుగుతుందో మీకు వేరే చెప్పనక్కర లేదనుకుంటాను. కాబట్టి, వెంటనే పిల్లలకు చాయ్ అలవాటు మాన్పించండి. చాయ్‌కు బదులు పాలు త్రాగించండి. పేద వారైతే అనగా త్రాగడానికి పాలు దొరక్కపోతే వారికి ఇంట్లో వున్న రొట్టె అయినా మరి ఏదైనా తినిపించండి. అంతకంటే మార్గమేముంది చెప్పండి ? ఈ చాయ్ త్రాగే పిల్లలకు చూపు తగ్గి, తలనొప్పి మొదలైన రోగాలు వచ్చి, ఉపశమనం కోసం కంటి అద్దాలు తొడుగుకునే పరిస్థితి వచ్చేస్తుంది. ఇలాంటి పిల్లలు చాలా మంది మనకు కనబడుతున్నారు.



చాయ్ - విషంతో తాత్కాలిక స్ఫూర్తి

భోజనం ద్వారా శరీరంలో ఒక ప్రాకృతిక ఉత్సాహం స్ఫూర్తి జనిస్తుంది. చాయ్ త్రాగడం వల్ల శరీరంలో ప్రాకృతిక ఉత్సాహం స్ఫూర్తి అణగారిపోయి చాయ్ ద్వారా తాత్కాలిక ఉత్సాహం జనించి శరీరం స్ఫూర్తిమయమవుతుంది. ఈ అలవాటు క్రమంగా ఎక్కువైపోయి అనగా చాయ్ అరగంట కొకసారి త్రాగడం అలవాటై పోతుంది. అనగా చాయ్ త్రాగడమనేది తన ఆధీనంలో ఉండదు. ఈ కారణం వల్ల మనిషి శరీరంలో భోజనం ద్వారా కలిగే సహజమైన స్ఫూర్తి పూర్తిగా నశించి పోతుంది. ఆ పరిస్థితిలో మనిషికి అరగంట కొకసారి చాయ్ లేనిదే ఉండలేడు.

ఇక ఆహారం తక్కువ తినడం ప్రారంభిస్తాడు. అలసట దూరం చేయడానికి మళ్ళీ చాయ్ త్రాగి ఉత్సాహం పొంది కాసేపు పనిచేసి మళ్ళీ అలసిపోతాడు. ఇలా చాయ్ బలంతో తాత్కాలిక ఉత్సాహం తెచ్చుకొని కాసేపు పనిచేయడం, అలసిపోవడం, మళ్ళీ చాయ్ త్రాగడం, కాసేపు పనిచేయడం, అలసిపోవడం, త్రాగడం అలసిపోవడం., ఇలాగా చాయ్‌కు దాసుడై శరీరంలో ఆహారం వల్ల కలిగే సహజమైన ప్రాకృతిక ఉత్సాహాన్ని, స్ఫూర్తిని సంపూర్ణంగా కోల్పోయి, ఆకలిని కోల్పోయి ఆహారానికే దూరమై పోయి నీరసించి పోతాడు.

ఈ చాయ్ దాసుడి పరిస్థితి ఎలా తయారవుతుందంటే, అలసిపోయిన గుఱ్ఱం పనిచేయకపోతే దాన్ని కొరడా దెబ్బలు కొట్టి బలవంతంగా గుఱ్ఱాన్ని నడుపుతాడు. పాపం ఆ గుఱ్ఱం కొరడా దెబ్బల వల్ల స్ఫూర్తితో కొంత దూరం వేగంగా దౌడు తీస్తుంది. కాని తర్వాత పూర్తిగా అలసిపోయి రోడ్డుపైనే కూలబడిపోతుంది. సరిగ్గా ఇలాంటి గతే, ఎక్కువ చాయ్ అల వాటు చేసుకొని అలసిపోయిన వారికి పడుతుంది.

శీతల దేశాల్లో

శీతల ప్రధాన దేశాల్లో చాయ్ వల్ల కలిగే కృత్రిమ ఉత్సాహం స్ఫూర్తి లాభదాయకం గానే ఉన్నట్లు కనబడినా, ఆ దేశస్థులు చాయ్ త్రాగుతూ దాని వెంట రకరకాల మంచి మంచి బిస్కట్లు వెన్న, రొట్టె ఎక్కువ మోతాదు తింటూ వుంటారు.

మన భారతదేశం ఉష్ణ ప్రధాన దేశం. ఇంతేకాదు, ఈ దేశంలో శీతకాలం వచ్చిందంటే ఒక చాయ్‌ను గురించి చేప్పేదే లేదు. తెగ త్రాగుతూ వుంటారు. వైశాఖ జ్యేష్ఠమాసాలలో అనగా తీవ్రమైన ఎండల్లో మండిపోతున్నా, శ్రమ దూరం కావడానికి చాయ్ త్రాగుతూ వున్నారంటే, మన శరీరంలో వున్న అంగాలను మృత్యు ముఖంలోకి పంపించడం తప్పితే ఇంకేముంది చెప్పండి? ఈ చాయ్ వెంబడి కొంత ఘనపదార్థమేమైనా కడుపులో పడేస్తారా అంటే అదీ లేదు. ఏ పౌష్టిక పదార్థమైనా తినకుండానే చాయ్ త్రాగుతూ వుంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదం సుమండీ !

మరో విషయం చెబుతా వినండి !

పల్లెటూరు ప్రాంతాలలో పూర్తిగా ఒక పెద్ద గ్లాసు నిండా చాయ్ నింపుకొని త్రాగుతూ వుంటారు. పంజాబు మరియు పర్వత ప్రాంతాల్లో నివసించే జనమంతా పూర్వం తాగే పెద్ద గ్లాసు నిండా పాలూ, లస్సీకి బదులు చాయి త్రాగడం అలవాటు చేసుకున్నారు. ఈ చాయ్‌ను గురించి ఇంకా ఏం చెప్పమంటారు? ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో డికాషన్‌లో పంచదారకు బదులు బెల్లం వేసి చాయ్ చేసుకొని త్రాగుతూ వుంటారు. అసలు చాయ్ ఆకు ఉష్ణపదార్థమనుకుంటే, ఈబెల్లం వేసీ మరీ ఉష్ణప్రధాన పానీయంగా చేసుకొని చాయ్‌త్రాగడం మరీ ఆశ్చర్యకరమైన విషయం.

బొంబాయి, కలకత్తా వంటి మహానగరాల్లో చూస్తే ఇరవై నాలుగు గంటలు పనిచేస్తున్న హొటళ్ళు, పొడరు పాల తోనే చాయ్ తయారుచేస్తూ వుంటారు. ఇలా పొడరు పాలతో తయారు చేసిన చాయ్ త్రాగితే, ప్రేవులలో పాచనక్రియను పాడు చేసి, అన్నవాహిక మరియు ప్రేవులపైన కూడా దీని చెడు ప్రభావం చాలా పడుతుంది. అందువల్ల పాచన క్రియ అనగా జీర్ణక్రియ నష్టమైపోతుంది.

చాయ్ వల్ల మెదడుకు నష్టం

చాయ్ మెదడును బలహీనపరుస్తుంది. ఇంకనూ స్వప్నదోషం లాంటి భయంకర రోగాలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఈ స్వప్న దోషం వల్ల మనిషికి పుంసత్వం అనగా మగతనం నశిస్తుంది. క్రమంగా తొందరలోనూ నపుంసకుడు అయ్యే అవకాశం వుంది. కాలేయం పైన కూడా దీని చెడు ప్రభావం చాలా ఉంటుంది.

టీకి - విషానికి తేడా లేదు

చాలామంది సుప్రసిద్ధి డాక్టర్లు "చాయ్ మరియు విషానికి పెద్ద తేడా ఏమీ లేదన్నారు. శరీర ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేయడంలో చాయ్‌కు మరియు సారాయికి కూడా తేడా ఏమీ లేదన్నారు. కాని ఒక్క విషయంలో ఈ రెండింటికి తేడా ఉంది. సారాయి వెల ఎక్కువ. మరి చాయ్ వెల తక్కువ. ఇదే తేడా. కాని హాని చేయడంలో ఈ రెండు ఒకటే, సారాయి మత్తు కలిగించి కొంచెం సేపు చింతలను చీకాకులను దూరం చేస్తుంది. కాని చాయ్ నిద్రనే నష్టపరుస్తుంది. అమూల్యమైన మానవ జీవితాన్ని మరియు అనారోగ్యాన్ని నాశనం చేయడంలో చాయ్, సారాయి కంటే కూడా భయంకరమైనదని తెలుసుకోవాలి. కారణం ? చాయ్ చౌకగా లభిస్తుంది. మరియు దీని ప్రచారం కూడా అంతటా ఉండటం వల్ల చాయ్, సారాయి కంటే ఎక్కువ భయంకరమైనదని చెప్పవలసి వస్తుంది.

చాయ్ వల్ల - ఆకలికి నష్టం

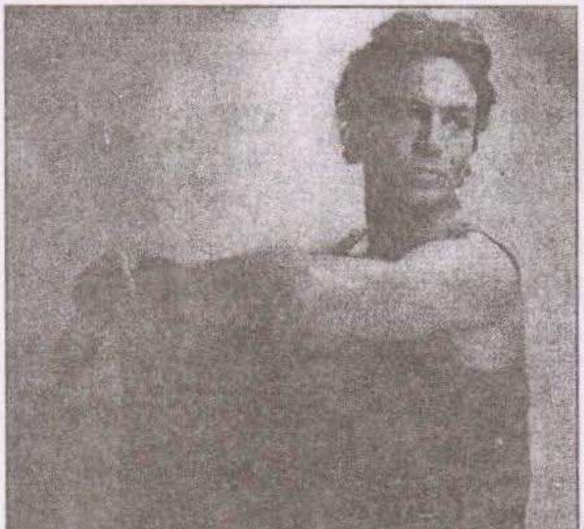
ఒక సుప్రసిద్ధ డాక్టర్ "చాయ్" పేయ పదార్థం అనగా పండ్ల రసాలవలె త్రాగదగిన పానీయం కాదని ఇది ఒక హానికరమైన పానీయమని - కేవలం ఒక క్షణంస్ఫూర్తి - ఉత్సాహం కలుగ జేస్తుందని వ్రాశారు. ఇంతేకాక చాయ్ త్రాగేవారికి మరో పదార్థమేదైనా సరే రుచించదు. అనగా వేరేపదార్థమేదైనా తిందా మనిపించదు.

అలాంటి వారికి అకలే ఉండదు. కాబట్టి ఏదైనా తిందామని పించదు. అంతేకాక బాగా చాయ్ త్రాగే అలవాటున్న వారికి ఈ చాయ్ ఆకులోని విషం త్రాగటం వల్ల వారి ఇంద్రియాలు దుర్బలమౌతాయి. కాబట్టి అలాంటివారు చాయ్ త్రాగుతూ ఉంటేనే వారు వాస్తవిక స్థితిలో ఉంటారు. లేకపోతే వారి మనస్సు ఏ పని చేద్దామనుకున్నా తోచదు.

ఒక ప్రసిద్ధ ఫ్రాన్స్ దేశపు డాక్టరేమన్నాడంటే "చాయ్ త్రాగే వారి మెదడు నరాలు బలహీనమవుతయ్. చెవుల్లో సాయ్‌ః సాయ్‌ః అనే ధ్వని వస్తూ వుంటుంది. ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఈ చాయ్ త్రాగడం వల్లనే రోగగ్రస్తులౌతూ వుంటారు" అని అన్నాడు.

డాక్టర్ల అభిప్రాయమేమిటంటే చాయ్ త్రాగడం వల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు తలగిర్రున వేగంతో త్రిప్పి ముఖమంతా వచ్చబారుతుంది. చాయ్ త్రాగేవాడు ఈ విషయాన్నే ఆలోచించడు. కారణం చాయ్‌నిషా అతన్ని ఇలా చేస్తుంది.

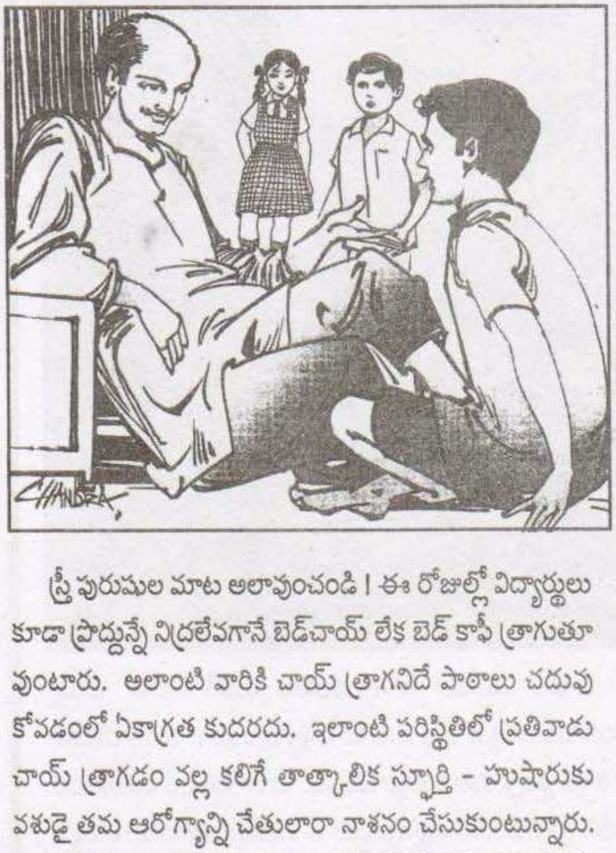
టీతో - నపుంసకత్వం



చాయ్ ఎప్పుడూ బాగా సలసల మరిగే నీటితో చేస్తూ వుంటారు. ఎక్కువ సేపు మరిగిన నీళ్ళు స్వయంగా హానికారకమని పాశ్చాత వైజ్ఞానికుల అభిప్రాయము. బాగా సలసల మరిగించిన నీటిని త్రాగితే శరీర జీర్ణవ్యవస్థకు లోటుకలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు మరిగించిన నీళ్ళతోనే చాయ్ రుచిగా వుంటుంది. కొంచెం సేపు నీళ్ళను వేడి చేసి చాయ్ చేసుకొని త్రాగితే రుచే ఉండదు అని చాయాకు కంపెనీవాళ్ళు కూడా చెబుతూ వుంటారు. అలా

వాళ్ళు చెప్పినట్లు నీళ్ళను చాలా సేపు మరిగించి చేసే చాయ్ పత్తాలోనే అసలు విషముంటుంది అని ఇది వరకే చెప్పుకున్నాం. ఇక బాగా చాలా సేపు సలసల మరిగిన నీళ్ళు కూడా హానిని కలిగిస్తాయ్. అని ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాం. కాబట్టి బాగా మరగిన నీళ్ళు మరియు చాయాకు, ఈ రెండు హానికారక పదార్థాలు కలిస్తే రెండింతలు హాని కలుగుతుంది. ఔనా! కాదా! మీరే చెప్పండి! వేడి వేడి పానీయమైన చాయ్ త్రాగితే లోపల ప్రేవులు మెత్తబడిపోతయ్. ఇంతేకాక, జీర్ణకోశంలో పుట్టుకొచ్చే ఆకలి మందగిస్తుంది. ఈ వేడి వేడి చాయ్ పానీయం త్రాగడం వల్ల పురుషుల వీర్యం పలచబడి పోతుంది. వీర్యంలోని సంతానాన్ని కలిగించే జీవకణాలు నశిస్తాయి. ఒకవేళ ఆ కణాలు బ్రతికి వున్నా బలహీనంగా వుంటాయి. అలాంటి బలహీన వీర్యం వల్ల పుట్టే సంతానం కూడా బలహీనంగా వీర్యం లేనిది గాను వుంటుంది. చాయ్ అధికంగా త్రాగే స్త్రీలు చాలామంది హిస్టీరియా - తెల్ల బట్ట వ్యాధికి గురియైపోతారు.

టీ వల్ల - విద్యార్థులకు నష్టం



స్త్రీ పురుషుల మాట అలావుంచండి ! ఈ రోజుల్లో విద్యార్థులు కూడా ప్రొద్దున్నే నిద్రలేవగానే బెడ్‌చాయ్ లేక బెడ్ కాఫీ త్రాగుతూ వుంటారు. అలాంటి వారికి చాయ్ త్రాగనిదే పాఠాలు చదువుకోవడంలో ఏకాగ్రత కుదరదు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ప్రతివాడు చాయ్ త్రాగడం వల్ల కలిగే తాత్కాలిక స్ఫూర్తి - హుషారుకు వశుడై తమ ఆరోగ్యాన్ని చేతులారా నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి పౌరులు గల దేశం ఎలా అభివృద్ధి సాధిస్తుంది? దేశం బలహీనమైపోయి, పతనావస్థకు దారి తీస్తే ఈ చాయ్, కాఫీ, కోకోలు అనే విష పదార్థాలు త్రాగడమెందుకు? చేతులారా మనం నిర్వీర్యులమై దేశాన్ని నిర్వీర్యం చేయడం బుద్ధిమంతులు చేసే పనేనా? చెప్పండి ? ఇంగ్లీష్ వారికి వాళ్ల దేశం శీతల దేశం కాబట్టి అలాంటి పానీయాలు వారికి లాభిస్తే లాభించవచ్చును. కాని వాళ్ళు ప్రవేశపెట్టిన చాయ్ త్రాగే అలవాటు ఉష్ణ దేశమైన మన భారతదేశంలో నివసించే ప్రజలకు ఇంతహాని కలిగిస్తూ వుంటే చూస్తూ చూస్తూ గోతిలో పడడం దేనికి? మన కిప్పుడున్న అలవాట్లు ఇంకా ఎన్నో వున్నాయ్. మన దేశ వాసులను ఎవరిని చూచినా ముఖాలు పీక్కుపోయి ఉంటాయి. ఇంతేకాక, ఆకలి లేకపోవడం, అరుచి, నిద్రలేకపోవటం, ఆలోచనాశక్తి తగ్గడం - ఇవన్నీ చాయ్ త్రాగడం వల్లనే దాపురిస్తున్నయ్. విద్యార్థులు అధికంగా చదువుకోవడం కోసం, నిద్ర రాకుండా చేసుకోవడానికి చాయ్ త్రాగుతూ వుంటారు. రాత్రిపూట ఇలా చాయ్ త్రాగడం వల్ల జ్ఞానతంతువులపైన చాలా చెడ్డప్రభావం పడుతుంది. దీని వల్ల ప్రొద్దున సూర్యోదయానికి ముందు లేవలేకపోతారు. తలనొప్పితో బాధపడుతూ వుంటారు సుస్తీగా బద్ధకంగా వుంటారు

పళ్ళు నొప్పులు - మహత్తర యోగాలు

☆ సీతాఫలపు చెట్టు ఆకులు రెండు మూడింటి రసం తీసి, పళ్ళ సందుల్లో వేస్తే, పురుగులు చచ్చి, నొప్పి తగ్గుతుంది.

☆ నేరేడు ఆకుల్ని నీడలో ఎండించి పొడి చేయాలి. ఆ పొడిని కవిరి కలిపి పళ్ళ నడుమ ఉంచాలి.

☆ ఉత్తరేణి ఆకుల రసాన్ని చెవుల్లో వేస్తే పంటి నొప్పి పోతుంది.

☆ కరక్కాయను సన్నగా చూర్ణం చేసి తేనెతో కలిపి, తామ్రపాత్రలో వేసి కొంచెం వెచ్చ చేసి పళ్ళ మధ్య ఉంచాలి. నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

☆ చిత్రమూలం వేరు పళ్ళ మధ్యన పెట్టి నొక్కితే నొప్పి తగ్గుతుంది. వెంటనే తీసి వేయాలి.

పిల్లలకు టీ తాపవద్దు

ఇక చిన్న పిల్లలకైతే ఈ చాయ్ ఇంకా ప్రమాదకరమైనదని చెప్పవలసి అవసరం ఎంతైనా వుంది. పిల్లలకు పుష్టినిచ్చే, పోషక పదార్థాలు కలిసిన పేయ పదార్థం అంటే త్రాగే - పానీయ పదార్థం ఇవ్వాలి. అంతే కాని చాయ్, కాఫీ ల్లాంటివి అసలే ఇవ్వకూడదు. చాయ్, కాఫీలల్లో పోషక పదార్థాలు గాని, ఖనిజ తత్వాలు గాని అసలే ఉండవు. ఈ కారణం చేత ఈ రోజుల్లో చాలా మంది పిల్లలు చాయ్ త్రాగడం వల్లనే కాబోలు, క్రమ క్రమంగా బరువు కూడా తగ్గిపోతున్నారు. ఇందువల్ల పిల్లలు ఎక్కువగా చిరచిర లాడుతూ కనబడుతూ వుంటారు.

టీ వల్ల - షుగర్ రోగం

చాయ్‌లో పంచదార కలుపవలసి వస్తుంది కదా! దీనివల్ల శరీరంలో స్నేహ పదార్థం - క్రొవ్వు పదార్థం తగ్గిపోతుంది. చాయ్ త్రాగే వారి కడుపులో పంచదార అనగా తీపిపదార్థం ఎంత ఉండాలో అంతఉండక ఎక్కువైపోతుంది. ఇలా ప్రతి రోజూ చాయ్ ద్వారా కడుపులో ఈ తీపి పదార్థం ఎక్కువ పేరుకొని పోతూ వుంటే - అనగా తీపి పదార్థం ఎక్కువ కావడం వల్ల మధుమేహం - సుగర్ బీమారి (డయాబిటిస్) అనే రోగానికి గురియైపోతారు. బహుమూత్ర రోగం - అనగా రోజుకు చాలా సార్లు మూత్రం వచ్చే రోగం ఈ చాయి వల్లనే వస్తుంది.

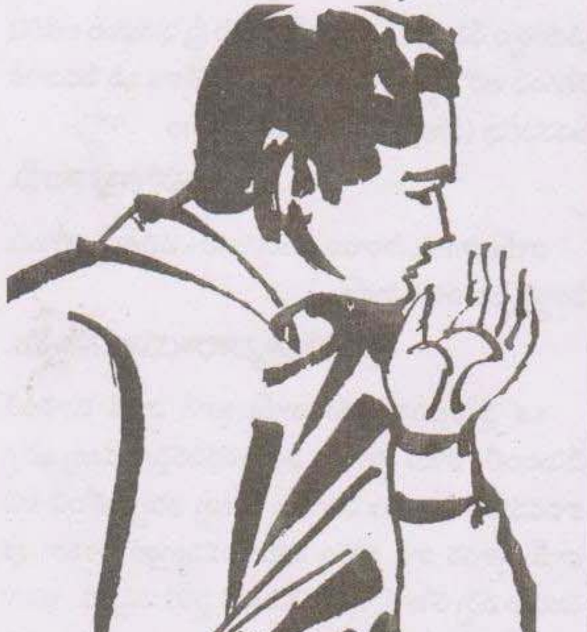
దీని ప్రభావం లివర్ పైన అనగా కాలేయం పైన చాలా చెడ్డగా పడుతుంది. బహు మూత్ర రోగానికి ఇదో కారణమని తెలుసుకోవాలి.

టీతో దంతరోగాలు - మలబద్ధకం

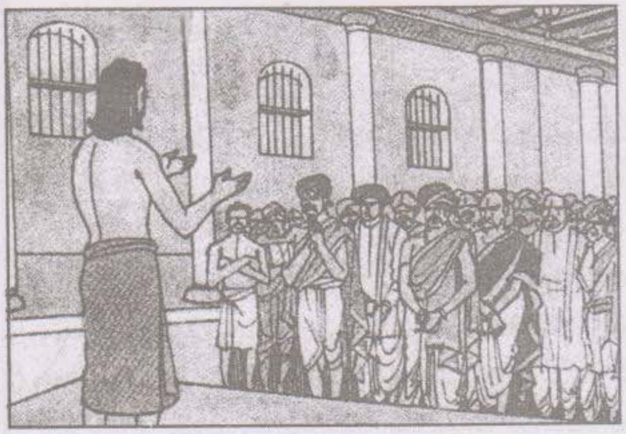
చాయ్ ఆకులో 'టైనిన్' అనే విష పదార్థం కారణంగా చాయ్ కాఫీ త్రాగే వారి చిన్న ప్రేవుల్లోను, పెద్ద ప్రేవుల్లోనూ ఉండే లోపలి భాగమంతా గట్టిపడిపోతుంది. ప్రేవుల యొక్క పై చర్మము కూడా గట్టిగాను గరుకుగానూ తయారవటమే గాక దాని సున్నితత్వం నశిస్తుంది. చాయ్ త్రాగే వారి పళ్ళు (దంతాలు) అందంగా ఉండవు. పళ్ళుచిగుళ్ళు కూడా బలహీనమై పోతయ్. అందువల్ల పళ్ళు అంతగట్టిగా వుండవు. చాలా తొందరగానే ఊడిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. చాయ్ మల బద్ధకం చేస్తుంది.

కాని కొందరికి చాయ్ త్రాగితేనే దొడ్డికి వస్తుంది. విరేచన మౌతుంది. చూడండి చాయ్ త్రాగితేనే విరేచనం కావడం, చాయ్ త్రాగకపోతే విచేచనం కాకపోవడం లాంటి బద్ధక వ్యాధి. ఈ చాయ్ మూలాననే దాపురిస్తుంది. చాయ్ త్రాగిన తరువాతనే విరేచనం కావడానికి కారణం అందులో ఉండే వేడి నీటి ప్రభావం అంతేకాని, ప్రస్తుత చాయ్ వల్ల కాదు.

టీ అందరికీ అనర్థం



కొందరు ముసలితనంలో ఉన్నవాళ్ళు చాయ్ త్రాగితే వారికి కొంచెం స్ఫూర్తి ఉత్తేజం - శక్తి వస్తుంది. అని అంటూ ఉంటారు. ఇది పొరపాటు. ముసలితనంలో చాయ్ చాలా హాని చేస్తుంది. కాబట్టి చిన్న పిల్లల్లాగా ముసలివారు కూడా చాయ్ త్రాగడం చాలా హానికరం. అందుకని చిన్న పిల్లలు, ముసలి



వాళ్ళు అసలే చాయ్ త్రాగకూడదు. ఇలా అన్నంతమాత్రాన యువకులు, యువతుల త్రాగవచ్చు అని కాదు దీని అర్థం. వీరికీ హానికరమే. కాని పిల్లలకూ, ముదుసలి వారికి మిక్కిలి హానికరం అని చెప్పడమే ఈ వాక్యంలోని అభిప్రాయం.

ఈ చాయ్ గురించి పలువురు విద్వాంసుల అభిప్రాయాలు ఇలా ఉన్నయ్ చూడండి.

ప్రముఖుల అభిప్రాయాలు

ఈ హానికర పదార్థము దేశాన్ని ముంచి వేయటానికి చాలా ప్రయత్నం చేస్తున్నది. ఈ చాయ్ వేలాది స్త్రీ పురుషుల ఆకలిని కలిగించే ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసింది. ఇంతేకాక ఇది పేదవారికి అనవసరపు (ఫాల్తూ) ఖర్చని నా అభిప్రాయం

- మహాత్మాగాంధీ.

చాయ్, పొగాకు, సారాయి, మున్నగునవి – ఉత్తేజాన్ని కలిగించి, వీర్యాన్ని పలుచన చేస్తాయ్.

-మహాత్మానారాయణ స్వామి.

ఒక వైద్యుడుగా నేను చాయ్ త్రాగే వారికి సూచించే దేమిటంటే "చాయ్ త్రాగడం వల్ల అనవసరమైన డబ్బు ఖర్చు కావడమనేది సాధారణ విషయం. డబ్బు ఖర్చువుతోంది కాని చాయ్ త్రాగిన వారి శరీరం కూడా భవిష్యత్తులో, అనగా ఇక ముందు వచ్చే రోజుల్లో ఏ పని చేయలేని స్థితికి వస్తుంది. అనగా శరీరం ఏ పనీ చేయటానికి కూడా పనికి రాకుండా పోతుంది".

- శ్రీ ప్రజనాథ ధనానంద్‌పంత్

టీతో కడుపులో రోగాలు

"చాయ్ త్రాగడం వల్లనే కడుపులో కలిగే రోగాలు దినం దినం ఎక్కువైపోతున్నయ్".

-డాక్టర్. కార్తిక్ చరణ్‌బోస్

టీ వల్ల తలనొప్పి

ఈ చాయ్ అధికంగా సేవించడం వల్ల ఇది జ్ఞాన తంతువులను బలహీన పరుస్తయ్. ఆకలి తక్కువైపోతుంది. తలనొప్పి, కలుగజేసి ఒళ్ళంతా పసుపు రంగుగా తయారు చేస్తుంది.

-ప్రవాసీ పత్రికా సంపాదకుడు

టీతో - అనారోగ్యం

మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే చాయ్, కాఫీ, కోకో లాంటి పదార్థాలను వెంటనే మానివేయాలి.

- డా॥ సునీల్ కుమార్

కాఫీ, కోకో, చాయి, ఇవన్నీ అన్నిటి కంటే ఉత్తేజాన్ని కలిగించే పదార్థాలు, నా సలహా ఏమిటంటే, ఔషధ ప్రాయంగా అనారోగ్యంగా వున్నవారు, వీటిని పుచ్చుకుంటే కొంత బావుంటుంది. కాని ఆరోగ్యవంతులైన వారు వీటిని త్రాగ కూడదు.

అందులోను భారతదేశం వంటి ఉష్ణ ప్రదేశంలో నివసించే మనకు ఈ పదార్థాలు అసలే పనికి రావు.

- డాక్టర్ త్రిలోక్‌నాథ్ వర్మ

టీ వల్ల మానసిక రోగాలు

చాయ్ త్రాగడం వల్ల మలావరోధం అనగా మలబద్ధకం, అగ్ని మాంద్యము అనగా ఆకలి లేకపోవడం, అజీర్ణం, నిద్రలేక పోవడం, ఇలాంటి కడుపునకు సంబంధించిన రోగాలు వస్తయ్. ఇంతేకాక, శారీరక, మానసిక దుర్బలత మొదలైన రోగాలు జనిస్తయ్. కాబట్టి, ఆరోగ్యవంతుడు సాధ్యమైనంత వరకు చాయి, కాఫీ, కోకోలు త్రాగకూడదు.

- డాక్టర్ వి.జి. ఘాణేకర్

టీ వల్ల బి.పి. -డాక్టర్ పంజాసన్

చాయి త్రాగడం వల్ల రక్తపోటు బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరుగుతుంది.

టీతో - చెవుడు, పక్షవాతం

కర్మేంద్రియములపైన మరియు జ్ఞానేంద్రియముల పైన చాయ్ యొక్క ప్రభావం చాలా చెడ్డగా వుంటుంది. కొంతకాలం తర్వాత పక్షవాతం (పెరాలిసిస్) చెవిటితనం మొదలైన రోగాలు ఉత్పన్న మౌతయ్.

- డాక్టర్ గోపాల్ భాస్కర్ గట్‌పుల్

టీ వల్ల - బ్రతుకు వ్యర్థం

వైద్యశాస్త్రంలో అగ్రగణ్యుడు, విద్వాంసులలో ఒకరైన 'రణకుడు' ఇలా అన్నాడు. చాయ్ నా 20 సంవత్సరాల జీవితాన్ని నష్టపరిచింది. ఈ చాయ్ త్రాగి నందువల్లనే నాకు ఛాతీ నొప్పి వచ్చింది. వెంటనే పక్షవాతం (పెరాలిసిస్) కూడా వచ్చి నన్ను చాలా దుఃఖాలపాలు చేసింది. అని ఆ వైద్య నిపుణుడు వాపోయాడు.

పిల్లలకు చాయ్ త్రాగిపించడం, సారాయి త్రాగడం వల్ల కలిగే హానికంటే కూడా ఎక్కువ అని తెలుసుకోవాలి.

-డాక్టర్ లీలాకాయిస్ట్

టీతో - మతిమరుపు

చాయ్‌కు అలవాటుపడ్డ మనిషి యొక్క శరీరంలో మిక్కిలి శిథిలత ఏర్పడుతుంది. చాయ్ మొదట నరాలను, ఆ తరువాత జ్ఞానతంతువులను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఆ తర్వాత జ్ఞాపకశక్తిని పోగొట్టి, నరాలకు హాని కలిగిస్తుంది.

డాక్టర్ థామసన్ యం.డి.

చాయ్ కడుపులోని ప్రతిభాగాన్ని పాడుచేస్తుంది.

-సర్ విలియం ఓల్టర్

చాయ్ జ్ఞానతంతువులకు హాని కలిగిస్తుంది. కొంతకాలం తరువాత నిద్ర అసలు లేకపోవడం, గాబరా, మరియు స్నాయువులను బలహీనపరుస్తుంది. చాయ్ అలవాటును మాని వేసిన తర్వాత నా రక్తపోటును పరీక్షించుకుంటే 20 నుండి 40 డిగ్రీల వరకు తగ్గిపోయింది. మరియు క్రమక్రమంగా శరీరంలో ఉన్న వ్యాధులన్నీ పోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడనైతిని.

-జోన్‌హాఫేకేలాగ్

నేను ఎప్పుడు కూడా చాయ్, కాఫీ, కోకోలు మొదలుకొని తంబాకు (పొగాకు) సారాయి మొదలైన మాదకద్రవ్యాలన్నింటికి నుండి దూరంగా వుండాలనిపిస్తుంది. ఇవంటే నాకు చాలా భయం.

- డాక్టర్ నెల్సన్

యువత నాశనం - 'టీ' సేవనం

చాయ్ యొక్క విష ప్రభావం క్షీణించిన - బక్కగా వున్న యువకుల శరీరంపైన ప్రత్యక్షంగా - కళ్ళ ఎదుటనే కనబడుతుంది. అలాగే ఇతర ఆరోగ్యవంతులపైన కూడా దాని విష ప్రభావం పడుతుంది. కానీ, తక్కువ పడుతుంది. ఆకలి మందగిస్తుంది. తలలో ఒక రకమైన త్రిప్పడం, మరియు చిరాకు, నాడి కూడా దుర్భలమై పోతుంది. హిస్టీరియా అనే మూర్ఛరోగానికి కూడా దారితీస్తుంది. అజీర్తి మరియు ఛాతిలో నొప్పి గుండె దడ ఇన్ని వికారాలు కలుగుతయ్.

- డాక్టర్ బైలార్డ్

చాయ్ జీర్ణశక్తి మందగించి వాతాన్ని అనగా గ్యాస్ ట్రబుల్‌ను కూడా కలుగజేస్తుంది. (హెల్త్ ఫర్ ది మిలియన్స్ అనే గ్రంథం నుండి) ఎంతటి బలవంతుడైనా చాయ్ యొక్క విష ప్రభావం వల్ల బలహీనుడై ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతాడు.

నిద్రలేమి (ఇన్‌సోమ్నియా) -డా॥యన్.జి. రాజశేఖర్, యం.డి.,

కోటి రూపాయలు ఆస్తి వున్నా రాత్రిళ్ళు కూసంత కునుకు రాకపోతే వారి బాధ వర్ణనాతీతం. ఆరోగ్యవంతులైన వారిలో రోజుకి సగటు 8 గంటలు నిద్ర సరిపోతుంది. కాని ప్రస్తుత ఆధునిక నవ నాగరిక పోటీ ప్రపంచంలో విద్యా, వ్యాపార, ఆర్థిక పరిస్థితులలో ఎవరు సుఖంగానిద్రిస్తున్నారు? వైద్య పరిభాషలో నిద్రరాక పోవడాన్ని "ఇన్‌సోమ్నియా"గా వ్యవహరిస్తారు. ఆయుర్వేద పరిభాషలో "నిద్ర నాశం" అని అంటారు. సాధారణంగా చిన్న పిల్లలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులకు, వృద్ధులకు, ప్రమాదాలకు గురైన వారికి ఎక్కువ నిద్ర అవసరం. రాత్రిళ్ళు నిద్రరాకపోవడానికి కారణాలు శారీరకం, మానసికం రెండు కావచ్చును. పగలు అధికంగా నిద్రించడం, సాయంత్రం వేళల్లో అధికంగా కాఫీ, టీలు తాగడం, ధూమపానం, అనారోగ్య పరిస్థితులలో నిద్ర మాత్రలు వాడి మానిన వారు, గుండె కిడ్నీ, లివర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు, అధిక మానసిక ఆందోళనలకు గురైనవారు, మానసిక సమస్యలున్నవారు తరచూ నిద్రలేమితో బాధపడుతూ వుంటారు.

చికిత్సలు : భారతీయ వైద్య విధానం అయిన ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలలో ఈ సమస్యకు చక్కని పరిష్కారాలు కలవు. ప్రత్యేకంగా తయారుచేయబడిన కొన్ని ఆయుర్వేద ఔషధ దినుసులను మజ్జిగలో కలిపి నుదుటి భాగంలో ఒక నిర్ణీత ఎత్తు నుండి రోజూ ఒక గంటచొప్పున పడేలా 14 రోజులు చేయాలి. అనుభవమున్న ఆయుర్వేద వైద్యులు "తక్రధార" పేరిట ఈ చికిత్స చేయు చున్నారు. బ్రాహ్మీవటి మూడు పూటలు ఒక బిళ్ళ చొప్పున వాడాలి.

అశ్వగంధా చూర్ణాన్ని ఒక టీ స్పూన్ పాలలో కలిపి త్రాగాలి. ఆరోగ్యవంతులైనచో ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం కొంచెం సేపు వ్యాయామం, కొద్దిదూరం వాకింగ్ చేసినచో సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. సాయంత్రం వేళల్లో కాఫీ అలవాటు మానాలి. మానసిక ఆందోళనలు వదలి మనస్సుకు ప్రశాంతత కల్పించుకోవాలి. ఈ సూచనలు పాటించినచో చక్కని ఫలితాలు పొందవచ్చు.

మద్యపానపు దుష్ఫలములు

హిందీ మూలం : ఆచార్య ఆనంద ప్రకాశ్, తెలుగు అనువాదం : బి. నీరజ

మానవుల స్వయంకృతాపరాధం

సృష్టిలోని ప్రాణులన్నింటిలో మానవుడు ఆరోగ్యము, జ్ఞానము మరియు ధర్మాధర్మముల విచక్షణ కలిగి కర్తవ్యపాలన చేయుటకు అతనికి ఆలోచనా శక్తితోపాటు బుద్ధివరంగా ఇవ్వబడింది.

కానీ అతడు బుద్ధిపట్ల శ్రద్ధచూపక సహవాసముతో తన అభిరుచులను ఆరోగ్యమును పాడుచేసుకుంటున్నాడు. సాధారణంగా రుచికరమైన వస్తువు అనారోగ్య పరిస్థితిలో రుచించదు. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అదేవిధంగా ఆరోగ్యమును కోల్పోయిన స్థితిలోనే మానవునికి హానికరమైన వస్తువులు రుచిస్తుంటయ్. అవి రుచించిన కొద్దీ ఆరోగ్యము మరింత చెడిపోతూ వుంటుంది.

ఆరోగ్య విషయంలో మానవుడు ఈనాడు పశువులకన్నా హీనంగా వ్యవహరిస్తున్నాడు. ప్రకృతిరీత్యా ఆహార వ్యవహారాల్లో పశువులకు స్వతంత్రం లేదు. అందుచేత, అవి తమ ఆహార వ్యవహారాల్లో మితం తప్పడం లేదు. కానీ మనిషికున్న స్వతంత్రతను దురుపయోగపరచుకొని భక్ష్యాభక్ష్య విచక్షణ లేకుండా తినకూడని, త్రాగకూడని పదార్థములను సేవిస్తూ జీవితమును పాడు చేసుకొనడమే కాకుండా తన ఆయువును కూడా నష్టపరచుకుంటున్నాడు. ఈ తినకూడని మరియు త్రాగకూడని పదార్థాలు మత్తు పదార్థాల పేరుతో పిలువబడతయ్. ఈ మత్తుపదార్థాలలో మద్యపానము నేడు ప్రజలలో అతిగా వ్యాపించి వుంది. పశ్చిమ దేశాలలో జీవితాంతం మద్యపానం చేసేవారున్నారు. మన భారత దేశంలో కూడా మద్యము సేవించేవారి సంఖ్య అధికంగా వుంది. ధనిక పేద తారతమ్యం లేకుండా మంత్రులు, నేతల వద్ద నుండి కూలివాళ్ళ వరకు అందరిలోనూ మద్యపానంపట్ల ఆసక్తి పెరిగింది.

మిత్రులారా ఈ దేశమేమవుతుంది?

ఎవరెంత త్రాగుతున్నారు

పార్లమెంటు సభ్యులు	70 %
విధాన సభ సభ్యులు	85 %
ప్రభుత్వపు అధికారులు	65 %
సురక్షా కర్మచారులు	70 %
సేవానివృత్తులైన సైనికులు	85 %
పోలీస్ కర్మచారులు	95 %
కండక్టర్లు, క్లీనర్లు	98 %
సంపాదకులు, పత్రికా విలేఖరులు	68 %
లాయర్లు	60 %
అధ్యాపకులు	40 %
ప్రవక్తలు	25 %
నగరవాసులు	35 %
గ్రామీణులు	65 %
మహిళలు	5 %
శ్రామికులు	80 %
ముస్లిమ్ మరియు క్రిష్టియన్ పురుషులు	70 %
హిందూ పురుషులు	45 %
సిఖ్ఖు పురుషులు	85 %
నిరంకారి పురుషులు	15 %
ఆర్యసమాజ పురుషులు	1 %
రాధాస్వామి పురుషులు	0.5%
ఆదివాసి హరిజనులు	90 %
స్కూల్ విద్యార్థులు	10%
కాలేజ్ విద్యార్థులు	22 %
ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీ మరియు దూరదర్శన్‌తో కలసినవారు	90%

(భారతీయ ఆంధ్రప్రతినిధి సభ వారి సర్వే ప్రకారం)

మద్యపానం వలన శక్తి లభిస్తుందని కొందరి అభిప్రాయము. కానీ ఇది శుద్ధ అబద్ధం. కొందరు ఈ క్రింది విషయం తెలిసి కూడా అవివేకంగా వ్యవహరిస్తారు.

సురాయాం నిమజ్జితానాం నోద్ధారోస్తి కదాచన,
నిరుద్ధ ఉదపానే హి సహస్రశః ప్రవాహితః

అనగా మద్యపానపు వ్యసనంలో మునిగిన వారు ఎన్నటికీ ఉద్ధరింపబడరు. వేల సంఖ్యలో ప్రజలు మూసివున్న ఈ సీసాల్లో మునిగిపోయినారు.

మద్యపు సీసాల్లో మునిగినంత మంది, గంగా నది నీటిలో కూడా మునగరేమో!

దేవతల పుణ్యభూమి భారతమా ?
లేక త్రాగుబోతుల నరకమా ?

కేవలం దేశ రాజధాని ఢిల్లిలోనే మద్యపానపు వృద్ధి ఈ క్రింది విధంగా ఉంది.

☆ దేశంలో ప్రతిదినం 82 నుండి 120 లక్షల గ్యాలన్ల మద్యం సేవించబడుతుంది.

☆ దేశంలో ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 30 అరబ్బుల (మూడే వేల కోట్ల) రూపాయల మద్యం అమ్మబడుతుంది.

☆ దేశపు మద్యం (సారా), విదేశీ మద్యం (విస్కీ, బీర్ మొదలగునవి), నియమబద్ధ మద్యం, దొంగచాటు మద్యం మొత్తం కలిసి దాదాపు 130 అరబ్బుల (13 వేల కోట్ల) రూపాయల మద్యం ప్రతి సంవత్సరం అమ్మబడుతుంది.

☆ 1976లో 35 కోట్లు, 1985లో 113 కోట్ల 4 లక్షల సీసాల మద్యం తయారు కాగా 1992లో ఒక అరబ్బు 92 కోట్ల 60 లక్షల సీసాల మద్యం తయారు చేయబడింది. అనగా ప్రతి వ్యక్తికి 2 సీసాలు.

☆ మన దేశంలో 1947లో ప్రభుత్వానికి ఆబ్‌కారీ పన్ను కేవలం 50 కోట్ల రూపాయలు లభించగా ప్రస్తుతం 10 వేల కోట్ల రూపాయలు లభిస్తున్నాయ్.

☆ బెంగళూరులో Institute of Mental Health and Nuerologist Sciences లోని మానసిక రోగుల విభాగంలో ఆల్కోహాలిక్ రోగుల సంఖ్య పది రెట్లు పెరిగింది.

☆ కొత్త ఢిల్లీలోని అఖిల భారతీయ ఆయుర్వేద సంస్థానంలోని మానసిక రోగుల విభాగపు అధ్యక్షుడు డా॥ దేవేంద్ర మోహన గారి ప్రకారం 1980లో మానసిక రోగుల వార్డులో కేవలం 0.2 శాతం ఆల్కోహాలిక్ రోగులు ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఇది 25 శాతానికి పెరిగింది.

☆ ఇరవయ్యవ శతాబ్దంలో ప్రతి మూడువందల మందిలో ఒకరు, 1980లో 25 గురిలో ఒకరు, 1992లో ప్రతి 15 మందిలో ఒక త్రాగుబోతును గుర్తించడం జరిగింది.

☆ ఒక సర్వే ప్రకారం నగరాల్లో మద్యం సేవించే వారిలో 20 శాతం మంది, గ్రామాల్లో మద్యం సేవించేవారిలో 40 శాతం మంది త్రాగుబోతులని (అతిగా త్రాగేవారని) తెలిసింది.

☆ 1980లో భారతదేశంలో దాదాపు 8 కోట్ల మంది మద్యం సేవించేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఈ సంఖ్య దాదాపు 20 కోట్లకు పెరిగి దేశంలో ప్రతి అయిదవ వ్యక్తి మద్యపానం చేస్తున్నాడు.

☆ త్రాగుబోతులను ఆకర్షించడానికి, మోసం చేయడానికి దేశంలో 200 రకాల విస్కీ, 50 రకాల బీర్ మరియు 200 రకాల దేశపు మద్యం (సారా) లభిస్తుంది.

☆ నేడు కూడా మన దేశంలో దాదాపు లక్ష గ్రామాలకు మంచి నీటి సౌకర్యం లేదు. కానీ ప్రతి గ్రామానికి మద్యం మాత్రం అందుబాటులో ఉండటం రాష్ట్రీయంగా సిగ్గుపడవలసిన విషయం.

☆ ప్రపంచం మొత్తంలో త్రాగుబోతుల దేశంగా అమెరికా ప్రథమ స్థానం ఉంది. రెండవ స్థానంలో భారతదేశం విరాజిల్లు తుంది. విశ్వాన్నంతటినీ బానిసగా చేసుకొని అమెరికా ఈ గౌరవాన్ని పొందగా భారతదేశం అందరి వద్ద ఋణం తీసుకొని ఈ స్థితిలో ఉంది. ఇది మనదేశానికి గౌరవమా? లేక సిగ్గుచేటా?

సాధారణంగా అందరికీ తెలుసు మత్తుపానీయం అనగా మదంతో కూడిన జలము అని. ఈ నీరు శరీరంలోనికి వెళ్ళగానే బుద్ధి బయటికి వెలువడుతుంది. ముఖం కళావిహీనమై నిస్తేజంగా తయారవుతుంది. శరీరం వివిధ రకాల వ్యాధులకు గృహంగా మారి, మనసు కుకర్మలలో ప్రవృత్తమవుతుంది. త్రాగుబోతు సోమరిగా, నిరుత్సాహవంతుడుగా, కాముకుడుగా, క్రోధిగా మారతాడు. ఈ విధంగా మద్యపానము మనిషిని దొంగగా, వ్యభిచారిగా, జూదగాడుగా, పిరికివాడుగా, క్రూరుడుగా, పాపిగా మరియు మాంసాహారిగా చేస్తుంది. ప్రపంచంలో త్రాగుబోతు చేయని పాపమేదీ లేదు.

ఆంగ్లంలో మత్తుపానీయానికి వివిధ నామాలున్నాయ్. వీటన్నింటిలో ఆల్కోహాల్ అనే ఒక విషం ఉంటుంది. వైన్

(wine) లో 10% ఆల్కహాల్, స్వల్పంగా మత్తును కలిగించేదిగా చెప్పబడే బీర్ (Beer) లో 3%, విస్కీ (Whisky) లో, బ్రాండీ (Brandy) లో 40% నుండి 60% అనగా సగం కన్నా ఎక్కువ ఆల్కొహాల్ ఉంటుంది. ఎంత మాత్రలో ఆల్కొహాల్ ఎక్కువగా ఉంటే ఆ మత్తు పదార్థం అంత శ్రేష్ఠమైనదిగా ఎంచబడుతుంది. ఎందుకనగా దాంతో ఎక్కువ మత్తు ఎక్కుతుంది. ఆల్కొహాల్ విషయంలో ఇది ఒక విషమని చెప్పబడింది.

ఇప్పుడు మన మత్తు పదార్థాల విషయంలో కొందరు డాక్టర్ల సమ్మతిని చూద్దాం.

డా॥ డాక్ (Dr. Dack) లో గారంటారు.

"Alcohal is a subtel poison that runs through the entire organism almost in the twinkling of an eye, effects the action of the blood, nerves and brain, causes inflamation and distrubance in the most diverse organs and sometimes proves very injurious to the entre organism"

"ఆల్కొహాల్ కన్నుమూసి తెరిచేంతలో శరీరమంతా వ్యాపించే ఒక సూక్ష్మ విషము.

ప్రొ. హిట్ జిగ్ (Professor Hitzing) గారంటారు.

"Dispomania is a mental disease and four fifths of the murders that are committed may be traced to it.".

మద్యపానపు అలవాటు ఒక మస్తిష్కపు రోగము. మగవారి హత్యలలో 80% మద్యపానపు అలవాటు వలననే అవుతయ్.

ఎమ్. ప్లాటెన్ M. Platen మహాశయుడంటారు.

"ఆల్కహాల్ యొక్క భయంకరమైన ప్రభావం శరీరపు కేంద్ర స్థానంపై పడుతుంది. ఈ కారణంగానే మద్యపానం చేసే వారిలో చాలా వరకు పిచ్చివారుగా మారతారు. ఇంతేకాకుండా ఆల్కహాల్ యొక్క అధిక ప్రయోగపు ప్రభావం సంతానం వరకూ పోతుంది. మద్యపానం చేసే వారి సంతానం ఎక్కువగా మూర్ఖత, అపస్మారక రోగము, పిచ్చితనము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు కలిగి ఉంటారు. మద్యపానం బలాన్నిస్తుందని కొందరి అభిప్రాయం. కానీ,

ప్లాటిన్ గారంటారు -

"The truth is that drunkards are exceptionally weak people, every disease hits them more heavily than it does temperature folk ".

"మద్యపానం చేయువారు అత్యంత నిర్బలులౌతారు. ప్రతి రోగమూ వీరిని మద్యపానము చేయని వారి కన్నా ఎక్కువగా సతాయిస్తుంది.

పిచ్చిపట్టిన వారికి బీర్ లాభం చేకూరుస్తుందని కొందరి అభిప్రాయం. కానీ ఒక పిచ్చాసుపత్రిలో అధ్యక్షులు మరియు మస్తిష్క సంబంధమైన రోగముల విశేషజ్ఞుడు డా. సి. ఎలేషా Dr. C. Elayshaw గారు "పిచ్చివారికి బీర్ ఇవ్వడం మానేసిన తరువాత 4967 మంది సగం కన్నా ఎక్కువమంది పిచ్చివారు మంచివారుగా మారినారని తమ అనుభవాన్ని చెబుతున్నారు.

అందరికీ ఆయుర్వేదము - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త..

పూర్తి చిరునామా..

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-

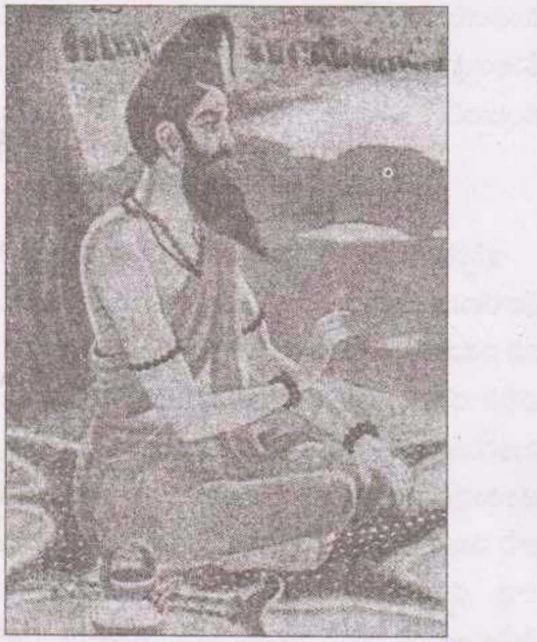
త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-

పంచవర్ష సభ్యత్వము : 5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-

జీవిత సభ్యత్వము : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 2000/-

రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు

మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హెూదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.



మద్యపానం గురించి ప్రముఖుల అభిప్రాయాలు

డా॥ టి. ఎల్. నికెల్స్ గారంటారు. "జీవితంలో ఆల్కోహాల్ ఏ రూపంలోనూ ఎంత పరిమాణంలోనూ అవసరం లేదు. బీర్ లాంటి తక్కువ ఆల్కోహాల్ గల మత్తు పానీయాలలో తక్కువ హాని శరీరానికి కలుగవచ్చు. కానీ వాటిలో లాభం కలుగునన్నది మాత్రం జరుగనే జరుగదు. వాటిలో వున్న పోషక పదార్థాలు దాని పైపెరిగే బ్యాక్టీరియాతో నష్టమైపోతయ్. అందుకే ప్రజలు త్రాగే మద్యంలో ఉద్రేకం, మత్తు మరియు వ్యాధులను ఉత్పన్నం చేసే గుణాలు ఉంటయ్. ఎప్పుడూ మద్యపానం చేయనివారు కొన్ని కోట్ల మంది వున్నారు. కానీ మద్యపానం చేయనందువలన వారు ఏ దశలోనైనా వెనుకబడినారని అనలేము"డా. రిజ్ గారంటారు "మద్యపానం చేసే వ్యక్తి తనలో ఎంత శక్తి వుందో తెలుసుకోలేడు. మద్యపానం చేసినపుడు అతడు తన శరీరంలో మరియు మస్తిష్కంలో ఎక్కువ శక్తి ఉందని అనుకుంటాడు. కానీ పరీక్ష చేసినపుడు ఫలితం భయంకరంగా వుంటుంది. అనగా అతని శక్తి అధిక మాత్రలో తగ్గి ఉంటుంది".

డా॥ ట్రైసెట్రీ గారంటారు - మద్యపానం వలన అలసటను సహించే శక్తి నశించి ఆరోగ్యం నాశనమవుతుంది.

డా॥ డియాజ్ మహోదయుడంటారు - "ఎండ మరియు చలిలో అలసటను మరియు బలహీనతను దూరం చేయడానికి త్రాగుబోతు కేవలం మద్యపానం చేస్తాడు కానీ, అతడు చేసే ఈ పని అత్యంత హానికరమైనది. మద్యపానం వలన శరీరంలో వేడి పుట్టదు. చలి తగ్గదు. నాడులు మరియు స్నాయువుల్లో శక్తి రాదు. బలహీనత కానీ అలసట కానీ దూరం కాదు. దీనికి విరుద్ధంగా మస్తిష్కము మరియు జ్ఞానేంద్రియాలు బలహీనమవుతయ్. వేడి, చలి, అలసట మరియు దుఃఖము, శోకము మరియు కష్టాన్ని మత్తు మందు సీసాలో ముంచడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ స్వయంగా తానే మత్తులో మునిగిపోతాడు. మత్తు దిగిపోయిన వెంటనే దుఃఖము లేదా కష్టము రెండింతలని పిస్తుంది. కొంత మాత్రలో మద్యపానం చేయువారిలో కూడా ఆయుష్షును తగ్గిస్తుంది. చాలావరకు భీమ కంపెనీలు మద్యపానం చేయని వారిదే భీమా చేస్తాయి. వారి అనుభవంప్రకారం మద్య పానం చేసేవారు, చేయని వారి కన్నా 25% ఎక్కువగా మరణి స్తారు. స్కాట్ టేంప్రెస్ అసోసియేషన్‌వారు మద్యపానం చేయు వారు తదితరులకన్నా త్వరగా మరణిస్తారని ఋజువు చేశారు"

డా॥ మ్యారే మెడీ హెరాలీ గారి ప్రకారం "మద్యపానం వలన కడుపులో రసాలను ఉత్పన్నం చేసే అంగాలపై (గ్రంథులపై) చాలా చెడు ప్రభావం పడి మలబద్ధకం దూరం కాదు. మత్తు పదార్థాల వేడికి శరీరంలో వీర్యం కరిగిపోయి, బయటికి వెలువడుతుంది. ఈ విధంగా మద్యపానం వలన శరీరం ఎండిపోయి నిర్బలమై పోతుంది".

డాక్టర్ సమర్ మేకాయిలనామేటర్ గారంటారు 4 1/2 సేర్లు లేదా ఒక గ్యాలన్ బీర్‌లో లభించే తత్వాలు ఒక పిడికెడు చెక్కర నీళ్ళలో లభించే తత్త్వాల కన్నా కూడా అల్పమే.

తేలు మంత్రము

" ఊరికి ఉత్తరమున ఊడల మర్రి, ఆ మర్రి కింద పుట్ట, పుట్టలో మున్నూరు ముచ్చు తేళ్ళు, నన్నూరు నల్ల తేళ్ళు, యెన్నూరు ఎర్రతేళ్ళు, ఆర్నూరు ఆకు తేళ్ళు, అందులో ఒక తేలు అమృతమైన తేలు. ఆ తేలు నిప్పై కుట్టి, నీరై దిగు. దిగకుండిన మీ గురువు నల్లేరు నాగేంద్రు డాన. చల్లగా దిగు నాయనా! చల్లగా దిగు".

ఈ మంత్రం సూర్యగ్రహణం రోజున నీటిలో మొల లోతుకు దిగి 108 సార్లు జపించాలి. తరువాత ఈ మంత్రం ఉపయోగించేవారు కలలో కూడా ఇతరులకు అపకారం చేయకూడదు. అబద్ధం ఆడకూడదు. అంటు, ముట్టు, సూదకం పనికిరావు. తేలు మంత్రం వేసి డబ్బు తీసుకో కూడదు. ఈ నియమాలు పాటించినవారికే ఈ మంత్రం పనిచేస్తుందని పెద్దలు చెప్పినమాట గమనించగలరు.

గర్భవతులైన -స్త్రీలు మద్యపానంసేవించవచ్చా?

చాలామంది ప్రసవించిన స్త్రీలకు మత్తుపానీయాల్ని త్రాగిస్తారు. కాని ఎమ్ ప్లాటిమ్ మహోదయుడంటారు - "గర్భవతులైన స్త్రీలకు, పాలు త్రాగించే దాయమ్మలకు మత్తు పానీయాలు త్రాగించడం మూర్ఖత్వం. గర్భవతి స్త్రీలకు పాలు పెరిగి ఆ పాలలో మంచి గుణాలు రావాలని మత్తు పానీయాలు త్రాగిస్తుంటారు. కానీ దాని ప్రభావం విపరీతంగా ఉండి పిల్లలు ఉక్కిరి బిక్కిరై వారి శరీరాలు మెలికలు తిరుగుతయ్. ఆల్కహాల్ ముందుగా రక్తంలో ప్రవేశించి ఆ తరువాత పాలలో ప్రవేశిస్తుంది. ఒక వైద్యుడు ఈ విషయాన్ని ఒక పిల్లవాడి భయంకరమైన రోగపు స్థితిలో స్పష్టంగా ప్రమాణికం చేసాడు. ఆ పిల్లవాని దాది ఎక్కువగా మద్యపానం చేస్తుండేది".

ఈ విధంగా మద్యపానం వలన ఆరోగ్యం పాడవుతుందన్న విషయంపై కొందరు ప్రసిద్ధ డాక్టర్ల అభిప్రాయాలను పైన చెప్పడం జరిగింది. మద్యపానం చేయువాడు దాని దుష్పరిణామములను కూడా ఎదుర్కొంటాడు. ఆస్థి, ఇల్లు అమ్ముకొని కూడా ఒక్కొక్క పైసా కోసం తల్లడిల్లుతుంటాడు. వారి భార్యా పిల్లలు ఆకలితో నకనకలాడుతుంటారు. వారు దినమంతా కష్టపడి సంపాదించిన దంతా రాత్రి సమయంలో మద్యపు దుకాణాలలో వెచ్చించి నాశనమౌతుంటారు. రెండవ వైపు మద్యం అమ్ముకునేవారు తమ జేబుల్ని నింపుకొని బాగుపడతారు. చాలామంది భారతదేశపు ఇప్పరసము, కల్లు మొదలైనవి హానికరమైనవనియు విదేశీ మత్తు పానీయాలు రమ్, జిన్, బ్రాందీ, విస్కీ, బీర్ మొదలగునవి లాభమైనవనియు అనుకుంటారు. కానీ ఇదంతా కేవలం భ్రాంతి మాత్రమే. వాటిలో కూడా ఎక్కువ ఆల్కోహాల్ ఉంటుంది.

మద్యపానంపై భ్రాంతులు

ఇప్పుడు మద్యపాన విషయంలో కొన్ని భ్రాంతులను వాటి నివారణను చూద్దాం - చల్లని దేశాలలో మద్యపానం లేకుండా పని నడవదని కొందరనుకుంటారు. కానీ మత్తు పానీయాలు చలిని దూరం చేసే మందుకాదని వీరు మర్చిపోయారు. సుఖదుఃఖమును, వేడిమి-చలిని అను భవం చేయించే జ్ఞాన తంతువుల అనుభవ శక్తి మద్యపానం వల్ల నష్ట మవుతుందే కానీ సుఖ దుఃఖములు, వేడిమి, చలి మద్యపానం వలన దూరం కావు. ధృవప్రాంతాలకు వెళ్ళే యాత్రికులు వారి వెంట మత్తు పానీయాలు తీసుకొని వెళ్ళరు. మద్యపానం వలన శరీరపు వేడిమి తగ్గిపోతుందన్నది వారి అనుభవము. చల్లని ప్రాంతాలలో మత్తుపానీయాలు విషంగా మారతయ్. భారతదేశం వంటి వేడి దేశంలో అది రెండింతలు విషంగా మారుతుంది. మద్యపానం చేసేవారు మత్తు పానీయాలు వలన దాహం తీరుతుందంటారు. కానీ వాస్తవంగా చూస్తే ఇది పెద్ద భ్రాంతి మాత్రమే. మద్యపానం వలన దప్పిక తగ్గటం మాట అటుంచి ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. శుద్ధమైన స్వాభావికమైన చల్లని జలంతోనే దప్పిక తీరుతుంది.

ఎంతో మంది మందు రూపంలో నియతమాత్రలో మద్య పానం చేయడం ఆరోగ్యవర్ధకమనుకుంటారు. కానీ నియత మాత్రలో అయినా సరే మద్యపానం చేయువారి వయసు మద్య పానం చేయని వారికన్నా తక్కువ అవుతుంది. ముందు ఆరోగ్యం కొరకు త్రాగడం ప్రారంభించిన వ్యక్తులు చివరికి ఆనందం కొరకు త్రాగుతూ త్రాగుబోతులుగా మారిన వారెందరో ఉన్నారు. కనుక ఆరోగ్యం కొరకు మద్యపానం చేయు సలహా ఇవ్వటం అతి ప్రమాదకరమైనది.

నపుంసకత్వానికి : రాత్రివేళ ఒక వెడల్పాటి గాజు పాత్రలో శుభ్రం చేసిన వాము (ఓమ) నింపి, ఆ వాము మునిగే వరకు నిమ్మరసము పోసి కలబెట్టి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు ఎండలో బెట్టి ఎండించి, మళ్ళీ రాత్రి పూట సరిపడినంత నిమ్మరసం పోసి, తెల్లవారి ఎండలో పెట్టాలి. ఇలా వరుసగా 7 రాత్రులు నానబెట్టి 7 పగళ్ళు ఎండబెట్టి, చివరిగా బాగా రెండు రోజులు ఎండిన తరువాత దంచి పొడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పూట మూడు గ్రాముల నుండి ఆరు గ్రాముల మోతాదుగా ఆ చూర్ణాన్ని తింటూ వుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరిగి శక్తివంతమైన వీర్యం పుట్టి, నపుంసకత్వం హరించి, మగతనం పెరుగుతుంది.

మద్యం వలన అపరాధాలు, ప్రమాదాలు
అఖిల భారత మద్యనిషేధ పరిషత్తు లెక్కలు

దొంగతనాలు - 56% కేసుల్లో త్రాగుబోతులున్నారని తెలిసింది. యవ్వన అపరాధాలు - 60% కేసుల్లో త్రాగుబోతులున్నారని తెలిసింది. బాలాత్కారాలు - 69% కేసుల్లో త్రాగుబోతులున్నారని తెలిసింది.

దొంగకన్నాలు - 70 కేసుల్లో త్రాగుబోతులున్నారని తెలిసింది.

వాహనాల దొంగతనము - 68%, దోపిడీలు-74%; కొట్లాటలు - 80%; పిస్తోలు కాల్పులు 85%; కత్తిపోట్లు - 90%; రోడ్డు ప్రమాదాలు - 80%; విడాకులు 64%. భారతీయ రోడ్డు అనుసంధాన సంస్థ వారి పరిశీలన ప్రకారం రాజమార్గాల్లో ప్రతి మూడవ డ్రైవరు త్రాగిన మత్తులో బండి నడుపుతాడు.

అన్ని రకాలుగా నాశనానికి మూలకారణమైన మద్యం కారణంగానే ఇతిహాసంలో కూడా పెద్ద పెద్ద సామ్రాజ్యాలు నశించాయి. ఉదాహరణకు (యాదవుల) పరస్పర కలహము మరియు వినాశనానికి ముఖ్య కారణము మద్యపానమే. మహాభారతపు మౌసల పర్వంలో ఈ విషయం స్పష్టంగా చెప్పబడింది. దాని అంతిమ దృశ్యం ఈ విధంగా ఉంది.

"అవధీత్ పితరం పుత్ర : పితా పుత్రంచ భారత!"
మత్త : పరితపంతి స్మ యోధయంత : పరస్పరమ్॥

హే భారత! వారు మత్తులో పిచ్చివారై ఒకరినొకరు మిత్ర శత్రుభేదం లేకుండా త్రాగించుకున్నారు. ఆ మద్యపు మత్తులో తండ్రి కొడుకును, కొడుకు తండ్రిని చంపుకున్నారు. తమ బాహుబలంతో శోభిల్లవలసిన అయిదు లక్షల మంది యదు వంశీయులు మద్యపు మత్తులో ఒకరి నొకరు చంపుకొని నశించినారు.

ఇదే విధంగా మహమ్మద్ బిన్ కాసిమ్, మహమ్మద్ గజనవీ, మహమ్మద్ గోరీ మొదలగు విదేశీ ఆక్రమణదారులతో భారతీయులు చిత్తుగా ఓడిపోవుటకు కారణము వారి మద్య పానము మరియు అంతరంగిక భేదము ముఖ్యకారణమైనవి.

ఇటువంటి దుష్పరిణామములను దృష్టిలో ఉంచుకొనియే వేదాల్లోనూ, శాస్త్రాల్లోనూ మద్యపానం చేయకూడదని ఉపదేశించడం జరిగింది.

మద్యపానం - సాంస్కృతిక పక్షం

పాపాత్ములు సురాపానం చేసి మత్తులో ఉన్మత్తులై పరస్పరం కలహించుకుంటారు. ఈ విధంగా చేయకూడదు.

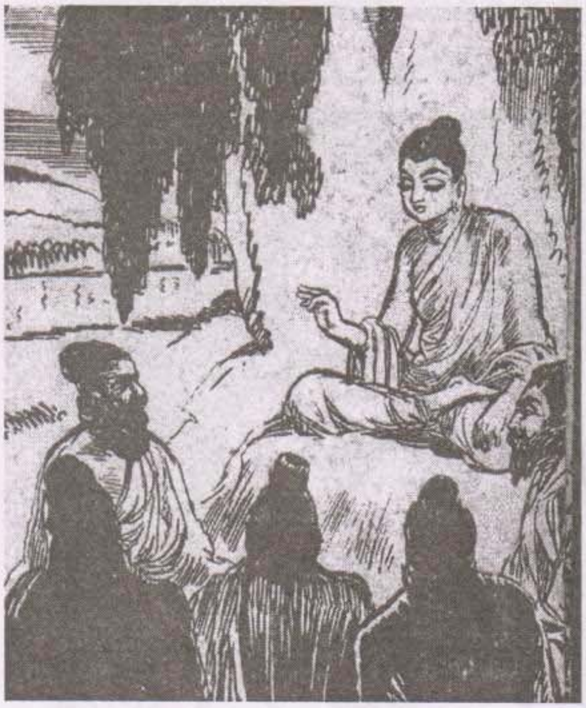
"మద్యము అన్నము యొక్క మలము. ఆ మలాన్నే పాపము అంటారు. మల మూత్రాలు అభక్ష్య పదార్థాలు. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ మద్యపానం చేయకూడదు.

ఒక మత్తుపానీయం ఏ విధంగా హానికరమో అదేవిధంగా అన్ని రకాల మత్తుపానీయాలు హానికరమైనవే కనుక ద్విజులు ఎటువంటి మత్తుపానీయాలను కూడా సేవించకూడదు.

మద్యపానం చేయు స్త్రీ మనుష్య జన్మనెత్తదు.

"ఏ బ్రాహ్మణుడు మందబుద్ధితో తెలిసో తెలియకనో ఇక ముందు మద్యపానం చేస్తాడో, అతడు తన ధర్మంతో పతితుడై బ్రహ్మహత్య చేసినవాడుగా ఎంచబడి ఇహలోకంలోను పరలోకంలోను కూడా నిందింపబడతాడు.

భయంకరమైన కష్టము కలిగినప్పుడు శ్రామికులు



మద్యపానము చేస్తారు. కాని అది అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా ఆ కష్టాలను మరపించగలుగుతుందే గాని సమస్యలను పరిష్కరించలేదు. కావున శ్రామికులు తమ కష్టార్జితాన్ని మద్యపానానికి దారపోయకుండ తమ కష్టాల పరిష్కారానికి ఉపయోగించుకోవాలి. "బుద్ధిని నశింపజేయు పదార్థాలు మత్తు పదార్థాలుగా పిలువబడతయ్" కనుక గంజాయి ఆపీమ్ మొదలగు ఇతర మత్తు పదార్థాములను ఎప్పుడూ సేవించకూడదు.

అన్ని మతాలలో మద్యపాన నిషేధం

మద్యపానం చేయువాడు తన విద్యాది శుభగుణముల నుండి వంచితుడై, దోషాలలో ఇరుక్కొని తన ధర్మము, అర్థము, మోక్షపు ఫలితాలను వదిలి, పశువువలె ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము మొదలగు కర్మలలో ప్రవృత్తుడై తన మనుష్య జన్మను వ్యర్థం చేసుకుంటాడు. కనుక మత్తుపానీయాలు మరియు మాదక ద్రవ్యములను సేవించకూడదు.

- ఆర్య సమాజ సంస్థాపకుడు, మహర్షి స్వామి దయా నంద సరస్వతి.

దయానందుడు, బుద్ధుడు ఏమి చెప్పారు ?

"నీవు సింహం ముందుకు వెళ్లినప్పుడు భయపడకు - అది నీ పరాక్రమానికి పరీక్ష. నీవు కత్తి క్రింద తల వంచడానికి భయపడకు - అది నీ బలిదానపు గీటురాయి. కానీ నీవు మద్యంలో ఎల్లప్పుడూ భయపడు ఎందుకనగా అది పాపము అత్యాచారాలకు జనని.మద్యపానం చేసే వారి తీర్థస్నానాలు, వ్రతాలు, అనేక అనుష్ఠానాలన్నీ నరకంలో పడతయ్.

-సిఖ్ఖు ధర్మ ప్రవర్తకుడు, గురునానక్

మద్యపు మత్తులో మనిషి అనేక నిందనీయ కార్యాలు చేస్తాడు. దాని ఫల స్వరూపంగా అతడు ఇహలోకంలోను, పరలోకంలోను అనంత దుఃఖాలను పొందుతాడు.

జైనధర్మ ప్రవర్తకుడు, భగవాన్ మహావీరుడు

మద్యం అనేక దుర్మార్గాలకు మూలం

-ఇస్లామ్ ధర్మ ప్రవర్తకుడు - మహమ్మద్‌సాహెబ్

నీవు పరమాత్ముని స్థానం అనగా చర్చికి వెళ్లాలనుకుంటే ఎప్పుడూ మద్యపానం చేయకు, నీ పిల్లలను కూడా త్రాగనివ్వకు.

-క్రిష్టియన్ దర్మ ప్రవర్తకుడు - ఏసుక్రీస్తు

జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ గారు కూడా మద్యపానపు దురల వాటుపై ఈ విధంగా తమ వేదనను వెలిబుచ్చారు.

"నేను మద్యపానపు దురలవాటును వేశ్యావృత్తి కన్నా దిగజారిన దురలవాటు అంటాను. ఏ దేశం మద్యపానపు దురలవాటును కలిగి ఉందో, ఆ దేశం ముందు వినాశనము తన నోరు తెరుచుకొని నిలబడి ఉంది అనుకోవాలి. ఈ విషయానికి ఇతిహాసంలో ఎన్నో ప్రమాణాలున్నయ్. ఈ చెడు అలవాటుతోనే పెద్దపెద్ద సామ్రాజ్యా లెన్నో మట్టిలో కలిసిపోయినయ్. కృష్ణుడు జన్మించిన పరాక్రమ వంతులైన యాదవ జాతి ఈ చెడుగుణం వల్లనే నశించిం దని మనకు ఇతిహాసం తెలుపుతుంది. ఒకవేళ నాకు కేవలం 24 గంటల డిక్టేటర్‌షిప్ (సంపూర్ణ అధికారం) లభిస్తే వెంటనే నేను దేశంలోని మద్యపుదుకాణాలన్నింటిని నష్టపరిహారం చెల్లించ కుండానే మూసేయిస్తాను" నిజానికి చూస్తే ఆంగ్లేయులను చూసి

భారతీయులు కూడా సంసర్గదోషంలో మత్తుపానీయాలను సేవించడం మొదలు పెట్టినారు. కొందరయితే మద్యపానంలోనే వారి ఠీవి కని పిస్తుందనుకుంటారు. కాని వారు ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఏవిధంగా భారతీయులలో మంచిగుణాలు చెడు గుణాలు ఉంటాయో అదేవిధంగా ఆంగ్లేయులలో కూడా మంచి గుణాలు, చెడు గుణాలు రెండు ఉన్నయ్. మనం వారిలోని మంచి గుణా లను మాత్రం గ్రహించి చెడు గుణాలను వదిలిపెట్టాలి.

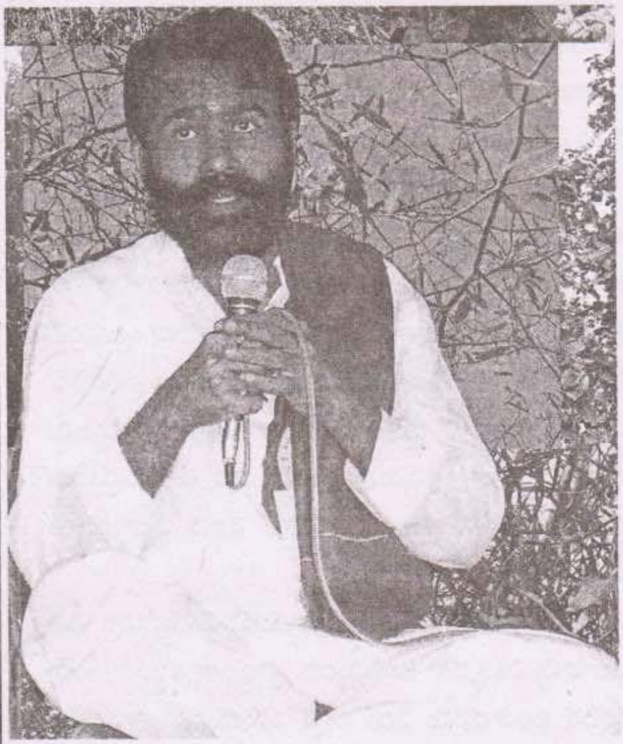
ఆంగ్లేయుల ఉన్నతికి కారణం వారి మద్యపానం కాదు. వారు అనాగరికులుగా ఉన్నప్పుడు కూడా మద్యపానం చేసేవారు. వారి ఉన్నతికి కారణం వారి జ్ఞానం మరియు పరిశ్రమ మాత్రమే. ఇప్పటికి కూడా బుద్ధిమంతులైన ఆంగ్లేయులు మద్యపానాన్ని వదులుతున్నారు. అమెరికాలోనయితే చికిత్సాకాలంలో మద్య పానం చేయడం చట్టప్రకారంగా నిషేధించినారు.

అక్కడి ప్రసిద్ధ పురుషుడు పుసీఫుట్ జాన్సన్ గారు "అమెరికాలో మద్యపాన నిషేదం జరిగినప్పటి నుండి అపరాధాల సంఖ్య తగ్గిపోవడమే కాకుండా జైళ్ళు కూడా ఖాళీగా వుంటున్నయ్" అంటున్నారు. భారతదేశంలో కూడా ఇటువంటి ప్రబంధం చేయబడితే బాగుండును. ఇక్కడ నగరపు ప్రతివీధిలో కూడా మత్తు పానీ యాల దుకాణాలనుండి విద్యార్థులను కాపాడుట చాలా కష్టమవు తుంది. వారి తల్లిదండ్రులకు తెలియకుండానే ఈ దుకాణాల వలన విద్యార్థులు చెడిపోతుంటారు.

ఇక భారతదేశపు శ్రామిక జాతుల్లో మద్యపానం తన ప్రభావాన్ని ఎక్కువగా చూపిస్తుంది. ప్రొద్దంతా కష్టపడి సంపా దించిన సంపాదనను వీరు రాత్రి సమయంలో తాగడానికి వెచ్చిస్తుంటారు. మద్యపానపు దుకాణాలు లేకుండా పోతే వీరి ధనము వీరి దుర్దశను ఉద్ధరించడానికి పనికివచ్చి, వీరు సుఖ జీవనాన్ని పొందుటకు అవకాశం లభిస్తుందని పూర్తి ఆత్మ విశ్వాసంతో చెప్పవచ్చును. అందుకే చేతిలో మద్యం ఉన్న వ్యక్తి నేను నా చేతిలోని మద్యపు సీసాను విసిరికొట్టనా లేక నన్ను నేను వినాశపు గోతిలో పడవేసుకోనా? అన్న విషయాన్ని ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకొన వలెను. కొంతమంది మద్యపానాన్ని వదిలివేయాలని మనసులో కోరిక ఉన్నా కొన్ని బలహీనతల వలన దాన్ని వదలలేరు. అటువంటి వారికి మద్యపానాన్ని వదిలించడానికి ఆయుర్వేద చిట్కాలు చాలా వున్నయ్.

అతిమూత్రము : మామూలుకన్నా అధికంగా మూత్రం పోతుంది. ఏదైనా మానసికంగా ఎక్కువ పనిచేస్తున్న సమయాలలో కూడా తరచు మూత్రం పోతుంది. అది జబ్బు లక్షణం కాదు. శీతాకాలంలో చెమటపట్టదుగాని మామూలు కన్నా, ఒకటికి ఎక్కువపోతుంది. అదీ జబ్బు కాదు. మూత్రంతోబాటు తీపి పోయే వారికి కూడా అధికంగా మూత్రం పోతుంది. అలాకాకుండా మధుమేహం లేకుండానే మూత్రపిండాల దోషం వల్ల మూత్రం అధికంగా పోతుంటే జబ్బుగా భావించవచ్చు.

వేసవికాలంలో మామిడిపిందెలు చెట్ల మంది రాలి పోతూంటయ్. వాటినిగాని లేక చెట్లనుంచి తెంపిగాని ఎండబెట్టి పొడి చేయాలి. బాగా చిన్న పిందెలు మూత్రము పొడి చేయుటకు వీలవుతుంది. అలా తయారు చేసిన పిందెల పిండికి రెండు రెట్లు పంచదార కలిపి సీసాలో భద్రపర్చుకొని రోజూ ఉదయం పూట రెండు చిన్న చెంచాల పొడుమును తినాలి. తినటానికి వీలుపడకపోతే కప్పునీటిలో కలిపి త్రాగవచ్చును. ఇలా నెల రోజులు వాడితే అతి మూత్రవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.



మద్యపానాన్ని వదిలించడానికి ఆయుర్వేద చిట్కాలు

1. 100 గ్రాముల ఓమ (వాము)ను తీసుకొని రవ్వలాగా దంచండి. దానిలో 16వ వంతు నీళ్ళు కలిపి 48 గంటల వరకు నానబెట్టండి. ఆ తరువాత పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని మంటమీద ఉడికించండి. నాల్గవ భాగం నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు పొయ్యి మీద నుండి దించండి. రెండవరోజు దానిని బాగుగా కలిపి, శుభ్రమైన వస్త్రంతో వడగట్టి సీసాలో నింపండి. మద్యం త్రాగాలని పించినప్పుడు 20 గ్రా॥ నుండి 50 గ్రా॥ వరకు నెమ్మదిగా వాము అర్కము త్రాగండి. నెలరోజుల వరకు క్రమంగా తాగి నపుడు మద్యపానపు అలవాటు దూరమవుతుంది. 2. త్రాగే సారా లేదా ఇతర మత్తు పానీయాల్లో గోమూత్రాన్ని కలపడం వల్ల మద్యం త్రాగాలన్న కోరిక తగ్గుతుంది. అయితే, గోమూత్రాన్ని మొదటి రోజు రెండు చెంచాలు కలపాలి క్రమంగా రోజుకు ఒక చెంచా చొప్పున పెంచాలి. గోమూత్రం త్రాగడం వలన శరీరానికి ఏ విధమైన హాని కలుగదు.

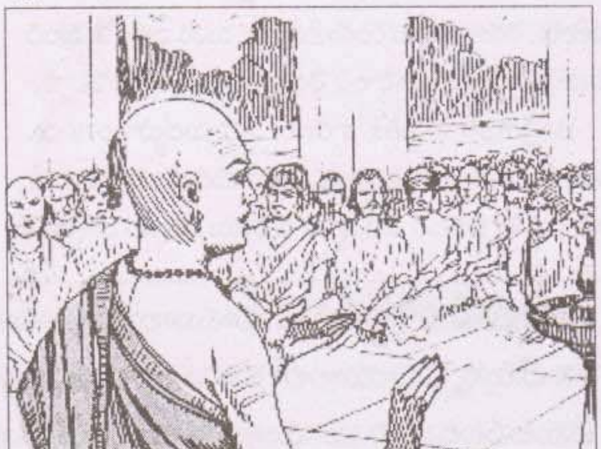
సూచన : దీనితో పాటు మద్యపానంలోని దోషాలను మనసులో ఉంచుకొని దాని పట్ల ద్వేషాన్ని పెంచుకోవాలి. కాని మద్యపానపు దురలవాటును మానడానికి సర్వోత్తమ ఉపాయం దృఢమైన ఆత్మబలంతో ఏ విధమైన మందులు వాడకుండానే మద్యపు దురలవాటు నుండి దూరం కావచ్చు.

మద్యపాన నిషేధం - చట్టపు పక్షం

☆ భారతీయ సంవిధానపు యాక్ట్ 47లో ప్రాంతీయ ప్రభుత్వాలకు ఈ విధంగా నిర్దేశింపబడింది. "రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ ప్రజలకు పోషకాహారమును జీవిత నిర్వాహపు స్థితిని పెంచేందుకు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పెంచేందుకు ప్రాధా న్యతను ఇవ్వాలి. ఇంతేకాకుండా, ఆరోగ్యాన్ని నశింపజేసే హాని కారక మాదకద్రవ్యాలను నిషేధించాలి".

☆ మద్యపు దుకాణాలు మూసి వేయించాలి అని గ్రామ పంచాయితీ చట్టంలో కూడా స్పష్టంగా చెప్పబడింది. గ్రామ పంచాయతులు మద్యపు విక్రయానికి విరుద్ధంగా ఏదైనా ప్రస్తావనము జారీ చేసి ప్రభుత్వానికి పంపిస్తే ఆ గ్రామంలో మద్యపు దుకాణం స్థాపించబడదు.

☆ 1975 సుప్రీం కోర్టు కూడా తన నిర్ణయాన్ని ఈ విధంగా వివరించింది. మద్యపు వ్యాపారం చేయుట నాగరికుల మూలభూత హక్కు కాదు. మొదటి విషయం హానికరమైన లేదా భయంకరమైన వస్తువుల వ్యాపారాన్ని నిషేధించి సార్వజనిక నైతిక ప్రవర్తన చేయించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వద్ద పోలీసు వ్యవస్థ ఉంది. రెండవ విషయం మాదకద్రవ్యాల క్రయ విక్రయాన్ని లేదా నిర్మాణాన్ని పూర్తిగా నిషేధించే హక్కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వద్ద ఉంది.



☆ సంవిధానపు అనుచ్ఛేదం 21లో ప్రజల జీవనమునకు కావలసిన పోషణ, ఆశ్రయము, ఆరోగ్యము, విద్యా విధానము ప్రభుత్వాల ద్వారా ఇప్పించవలసిన గ్యారంటీ భారతీయ నాగరికులకు ఇవ్వబడింది.

☆ 31 మార్చి 1956లో మొదటి భారతీయ పార్లమెంటు సర్వసమ్మతితో ఒక ప్రస్తావనను జారీ చేసింది. దీని ప్రకారం మత్తు పదార్థాల నిషేదం రెండవ పంచవర్ష ప్రణాళికలో ఒక అభినవ అంగం కావాలి. ఇంతేకాకుండా వీరు దేశమంతా మత్తు పదార్థాల నిషేధానికి అతి త్వరలో ప్రభావితం చేయగలిగితే ఒక కార్యక్రమాన్ని తయారు చేయాలి.

మద్యపాన నిషేధం పై ప్రభుత్వపు తర్కములు - వాటి జవాబులు

☆ మద్యపాన నిషేదం వలన కొన్ని కోట్ల రూపాయల పన్ను లభించదు, దీనితో అనేక వికాస కార్యాలు కుంటు పడతయ్.

జవాబు :మద్యపాన నిషేధవ వలన ప్రభుత్వానికి కొన్ని కోట్ల రూపాయల నష్టం రావచ్చు. కానీ, మత్తులో జరిగే ప్రమాదాలలో ఇచ్చే కొన్ని కోట్ల రూపాయల నష్టపరిహారం మిగులు తుంది. మద్యపాన నిషేధం అమలు వున్న కాలంలో గుజరాత్‌లో తమిళనాడులో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రభుత్వం కుంటుపడ లేదు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మద్యపాన నిషేధం వలన ఇతర ప్రాంతాల్లో వికాస కార్యాలు ఎందుకు కుంటుపడతయ్. మనదేశంలో ఇంత పెద్ద ఎత్తున మద్యపు ప్రచారం లేనప్పుడు వికాసకార్యాలు ఎలా జరిగాయి? మద్యపానం వలన లభించే పన్ను ఇతర టాక్స్‌లను పెంచడంవలన, జమరాశుల వడ్డీలను తగ్గించడం వలన పూర్తి కాదా?

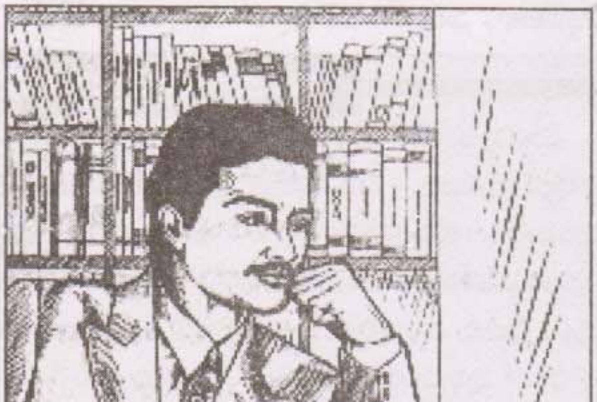
☆ మద్యపాన నిషేధం వలన ఈ వ్యాపారం చేసే వేల మంది నిరోద్యోగులవుతారు.

జవాబు : మద్యపానం నిషేధం వలన ఒక వైపు వేలమందికి బ్రతుకు తెరువు నష్టమైతే రెండవ వైపు కొన్ని లక్షల కుటుంబాలు గృహక్లేశాల నుండి విముక్తిని పొందుతాయి. కోట్లమంది బాధా మయ జీవితం నుండి ముక్తులవుతారు. ఇతర వ్యాపారాలలో ఈ నిరుద్యోగతను దూరం చేయవచ్చు.

☆ మద్యపాన నిషేధం వలన - నియమ విరుద్ధ మద్యపు వ్యాపారం వేగం పుంజుకుంటుంది.

జ॥ నియమబద్ధ మద్యపు వ్యాపారం మూడుపువ్వులు - ఆరుకాయలుగా వృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు నియమ విరుద్ధ మద్యపు వ్యాపారం ప్రభుత్వం, చట్టం బాధ్యతా పూర్వకంగా నియంత్రిం చాలి. పోలీసు విభాగం, కోర్టులు, చట్టాలుఉండగా కూడా దేశంలో దోపిడీలు, బలత్కారాలు, హత్యలు జరుగుతున్నయ్. కానీ ఈ వ్యాపారాలకు ప్రభుత్వం ద్వారా లైసెన్సు లివ్వబడుతున్నాయా?

☆ డిస్టలరీస్ (మద్య నిర్మాణ శాలలు) మూసి వేయడం వలన కొన్ని కోట్ల రూపాయల వారి సంపత్తి నష్టమవుతుంది.



జ॥ ఏదైనా సమస్య రాష్ట్రీయ సమస్యగా మారితే అధిక లాభం అల్పహాని కల పక్షం ఎన్నుకొనబడుతుంది. మద్యం తయారయ్యే గృహాలు (డిస్టిలరీస్) స్వర్ణ మందిరంలోవలె పవిత్రంగా కానీ పూజనీయంగా కానీ ఎప్పుడూ కాలేవు. వ్యక్తులు, కుటుంబా లను, సమాజాన్ని, రాష్ట్రాన్ని, దేశాన్ని కాపాడటం ఎంత ముఖ్యమో డిస్టిలరీలను కాపాడుట అంత ముఖ్యం కాదు.

☆ త్రాగుబోతుతనం ఆధునిక జీవనంలో స్టేటస్ సింబల్‌గా మారింది కనుక దీనిని చట్టబద్ధంగా ఒకేసారి నిషేధించలేము.

జ॥ ఒకటిలో మూడు వంతుల జనసంఖ్య పేదరికం రేఖ దిగువన ఉన్న స్థితిలో ప్రతి వ్యక్తి సరాసరి ఆదాయం 10 రూ. మరియు ప్రతి వ్యక్తిపై విదేశీ ఋణం 6000 రూ. ఉన్న స్థితిలో త్రాగుబోతు తనానికి 'స్టేటస్ సింబల్' అని పేరు పెట్టటం సిగ్గుచేటుకాక మరేంటి ? ఒకే రాత్రిలో చట్టపు కలముతో దేశమంతటా ఎమర్జెన్సీకి ఉత్తర్వులు జారీ చేయగలిగినపుడు, సుప్రీం కోర్టు తీర్పులను మార్చగలిగినపుడు భారతదేశపు సంవిధానంలో స్పష్టంగా ఆదేశించిన మద్యపాన నిషేధాన్నెందుకు జారీచేయలేరు?

☆ మద్యపాన నిషేధం వలన శీరా(పాకపు) అమ్మకం ఆగిపోతుంది. దీని ప్రతికూల ప్రభావం చెఱకు మిల్లులు మరియు చెఱుకు ఉత్పాదకుల ఆదాయంపై పడుతుంది.

జ॥ ఇది విజ్ఞానపు యుగం కనుక శీరాను మద్యంలో కాకుండా ఇతర బై - ప్రాడక్ట్సను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. దీనికి వికల్పం దొరకనంత వరకు విదేశాలకు ఎగుమతి చేసి విదేశీ ధనాన్ని ఆర్జించవచ్చు.

☆ ప్రొద్దంతా కష్టపడిన రైతులకు, శ్రామికులకు, అలసటను దూరం చేసుకొనుటకు ఒక పెగ్గు మద్యం కావల్సిందే.

జ॥ భారతదేశంలోని రైతులు, శ్రామిక వర్గాల వారు వేల సంవత్సరాల నుండి పరిశ్రమ చేస్తూనే వున్నారు. భారతదేశంలో మద్యపు వాడకం లేనప్పుడు వారి అలసట ఎలాతీరేది? నిజానికి మద్యం అలసటను తీరుస్తుందన్నది ఒక భ్రాంతి మాత్రమే. అలసటకు ముఖ్యకారణమైన శక్తిహీనత మద్యం వలననే వస్తుంది.

ఈ వ్యాసాలను అందరికి అందించి మద్యపానవు దుష్పరిణామములను ప్రతి వ్యక్తికి తెలిజేయుటలో మాతో సహకరించండి.

మీలోకాల్షియమ్ సరిగా వుందా ?

మానవుల శరీర ఆకృతి అందంగా, ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే శరీరంలో తగినంత సున్నం వున్నప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది. మన శరీరాల్లో వుండే క్యాల్షియమ్ నూటికి తొంభై తొమ్మిది పాళ్ళు దంతాలు, ఎముకల రూపంలోనే వుంటుంది. శరీరంలో 'డి' విటమిన్ పుష్కలంగా వున్నప్పుడే మనం తినే పదార్థాలలోని కాల్షియం జీవపదార్థాల మార్పుకు చక్కగా దోహదపడుతుంది. దేహంలోని సేంద్రియ పదార్థాలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే తగినంత కాల్షియం తప్పనిసరిగా వుండి తీరాలి. ఈ కాల్షియమ్ శరీరంలోని కండరాలకు తగిన శక్తిని అందిస్తూ వుంటుంది. కాల్షియమ్ తగిన మోతాదుగా శరీరంలో వున్నప్పుడు అది వంట్లో అధికంగా నీరుచేరకుండ, దెబ్బలు తగిలినప్పుడు అధికరక్తస్రావం కాకుండ కాపాడగలుగుతుంది. ఒకవేళ మనం సక్రమమైన ఆహారం సేవించనపుడు శరీరంలో కాల్షియం తగ్గిపోతే, దానివల్ల ఎముకల్లో పెళుసుదనం పెరిగిపోయి కొద్దిపాటి ఒత్తిడికే ఎముకలు విరిగిపోతయ్. అంతేగాకుండ, సక్రమ రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతిని రక్తం త్వరగా గడ్డకట్టే పరిస్థితిని కోల్పోతుంది. అంటే గాయాలైనప్పుడు రక్తస్రావం జరగకుండా వెంటనే రక్తం పేరుకుపోయే గుణం లోపిస్తుంది. ఇంకా కాల్షియంలోపం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి చిన్నపనికే అలిసిపోయే బలహీనత కలుగుతుంది. కాబట్టి సహజ సిద్ధంగా మన శరీరంలో ఎల్లప్పుడూ తగినంత కాల్షియం వుండాలంటే, మెంతికూర, మునగకాయలు, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, మేడికాయలు, ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, అంజూరు మొదలైన ఎండినపండ్లు, జొన్న, మొక్కజొన్న, నువ్వులు, చిక్కుడు మొదలైన పదార్థాలు పుష్కలంగా తింటూ వుండాలి. కాల్షియం తగ్గినవారు బిళ్ళలు మింగటం కన్న పైన తెలిపిన పదార్థాల ద్వారా తగిన కాల్షియాన్ని సహజసిద్ధంగా పొందటమే ఉత్తమం.

మీ రోగాలకు కారణం మీరే తెలుసుకోండి
ఆహార పదార్థాలతో మీ అనారోగ్యాన్ని మీరే నివారించుకోండి
మీలో జఠరాగ్ని సమంగా వుందా? లేదా ? చదివి సరిదిద్దుకోండి

ఒక చిన్న నిప్పురవ్వను ఆర్పకుండ వదిలివేస్తే అది ప్రళయాగ్ని స్వరూపమై ప్రపంచాన్నే ఎలా దహించగలుగుతుందో, అదే విధంగా మన ఉదరంలోని జఠరాగ్ని హెచ్చు తగ్గులతో అసమానంగా ఉన్నప్పుడు అతి సులువైన మార్గాలతో దాన్ని సమంగా చేసుకోకుండ నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అది విషమాగ్నిగా మారి సమస్త వికృత రోగాలను కలిగించి, నిండు జీవితాన్ని నిలువునా ముంచేస్తుంది.

జఠరాగ్ని అంటే ?

మనం తిన్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా పచనం చేసేదే జఠరాగ్ని. ఇది శరీరం మొత్తాన్ని తన స్వాధీనంలో వుంచుకొని అన్నాన్ని పచింప చేస్తూ సూక్ష్మ రూపంలో వుంటుంది. హృదయంలో వుండే ప్రాణవాయువు, మూత్రపిండాలలో వుండే అపానవాయువు, కోష్ట మధ్యంలో వుండే సమాన వాయువు, ఈ మూడు వాయువులు ఎల్లవేళల ఉదరంలోని జఠరాగ్నిని ఆరిపోనివ్వకుండ రగులు కొల్పుతూ సంరక్షిస్తుంటయ్. ఈ విధంగా శరీరం తన ధర్మాన్ని తాను సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తున్నా, మనిషి మాత్రం తన స్వయంకృతాపరాధాలతో, ఆహార, నిద్రా, మైధున నియమాలను పాటించకుండ జఠరాగ్నిని వికృతం చేసుకొని తన జీవన మాధుర్యాన్ని తానే వినాశనం చేసుకొంటున్నాడు.

జఠరాగ్ని వికృత స్వరూపాలు

జఠరాగ్ని మన శరీరంలో నాలుగు రూపాలుగా మనం చేసే తప్పు ఒప్పులను బట్టి రూపాంతరం చెందుతూ వుంటుంది.

1. సమాగ్ని రూపం

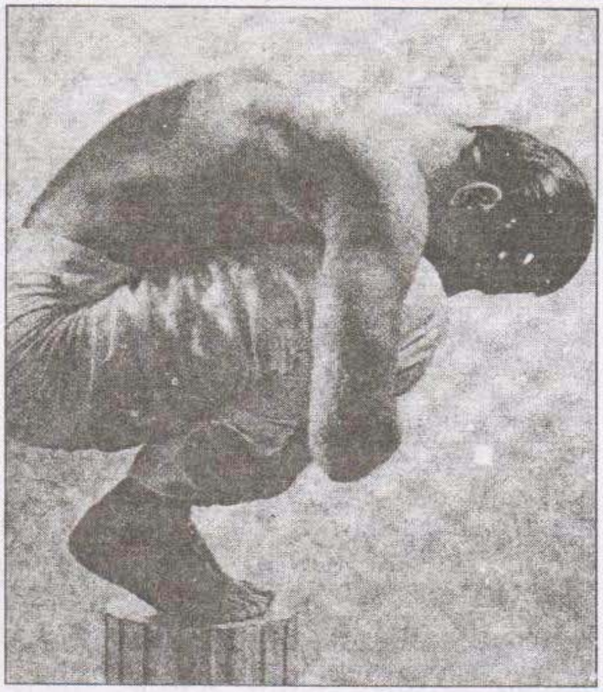
మనిషి తెల్లవారుఝామున పెందలకడ నిద్రలేస్తూ, రాత్రి తొందరగా నిద్రిస్తూ, వేళకు తగిన సాత్విక ఆహారాన్ని భుజిస్తూ, కామానికి, క్రోధానికి, మోహానికి, లోభానికి, మదానికి, మాత్సర్యానికి అతిగా లోనుకాకుండ తన మనసును తన చెప్పు చేతల్లో వుంచుకున్నప్పుడు, శరీరాన్ని పోషించే వాతము (వాయువు) పిత్తము (అగ్ని) కఫము (నీరు) అనే మూడు మూల దోషాలు శరీరంలో హెచ్చు తగ్గులు లేకుండా సంచరిస్తూ జఠరాగ్నిని సమంగా రగిలిస్తూ వుంటయ్ కాబట్టి, అప్పుడు మానవ శరీరంలో సమాగ్ని ప్రజ్వలిస్తూ వుంటుంది. దానివల్ల మనం భుజించే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై ఏ విధమైన ఇబ్బంది లేకుండ, వరుసగా 1. రసము, 2. రక్తము 3. మాంసము 4. కొవ్వు 5. ఎముక 6. మజ్జ 7. వీర్యము/ఆర్తవము, అనే ఏడు ధాతువులుగా రూపాంతరం చెందుతూ దేహాన్ని నిండు నూరేళ్ళపాటు దివ్యంగా కాపాడుతుంది. ఈ సమాగ్ని వున్న మానవుడికి తన జీవితకాలంలో వ్యాధి అనేది ఎలా వుంటుందో తెలియదు అనటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

2. విషమాగ్ని - రూపం

మనం చేసే ఆహార విహార వ్యవహార లోపాలవల్ల శరీరంలో వాత దోషం ప్రకోపించి ఉదరంలోని జఠరాగ్ని పెరిగిపోయి అది విషమాగ్నిగా రూపుదిద్దుకొంటుంది. ఒకప్పుడు జఠరాగ్ని బాగా వుండి; ఆ వెంటనే గతి తప్పుతూ వుండటాన్నే విషమాగ్ని అంటారు.

విషమాగ్నికి గుర్తులు

తిన్న ఆహారం ఒక పూట బాగా జీర్ణం.అవుతూ, మరోపూట జీర్ణం కాకుండ ఇబ్బంది పెడుతున్నప్పుడు, కడుపు ఉబ్బరంగా



నొప్పిగా వున్నప్పుడు, మలము, మూత్రము చాలాకష్టంగా విసర్జింప బడుతున్నప్పుడు, పొత్తి కడుపులోను మర్మాంగాలలోను పోట్లు కలిగినప్పుడు, నోరు దుర్వాసనగా వున్నప్పుడు, ఆహారము అజీర్ణమై పైకి తన్నుతున్నట్లుగా వున్నప్పుడు, అదే పనిగా నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు, కడుపు బరువుగా వున్నప్పుడు, ప్రేగులు అరచు చున్నప్పుడు, ముక్కితే తప్ప విరేచనం కాకుండ తీవ్ర మలబద్ధకము ఏర్పడినపుడు, మన కడుపులో వాయుదోషంవల్ల జఠరాగ్ని విషమాగ్నిగా మారిందని ఎవరికి వారు తెలుసుకోవాలి.

3. తీక్షణాగ్ని రూపం

ఎంత అధికంగా ఆహారం సేవించినా అది వెంటనే జీర్ణమై పోతూ మళ్ళీ ఆకలి కలిగించే జఠరాగ్నిని తీక్షణాగ్ని అంటారు. అది మరింత పెరిగినపుడు 'అత్యగ్ని' అంటారు.

తీక్షణాగ్నికి గుర్తులు

ఎంత ఆహారంతిన్నా వెంటనే అరిగిపోతూ మళ్ళీతినాలనిపించినప్పుడు, ఆహారంసేవించిన వెంటనే గొంతు, అంగిలి, పెదవులు ఎండిపోయినట్లుగా లేక మండుతున్నట్లుగా, లేక వేడిగా వున్నట్లుగా అనిపించినప్పుడు, మన ఉదరంలో జఠరాగ్ని తీక్షణాగ్నిగా, అత్యగ్నిగా మారిందని ఎవరికివారే సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు.

మందాగ్ని రూపం : కొంచెం మోతాదుగా ఆహారం సేవించినా అది ఎంతసేపటికి జీర్ణంకాకుండ వున్నప్పుడు ఉదరంలోని జఠరాగ్ని మందాగ్నిగా మారిందని తెలుసుకోవాలి.

మందాగ్నికి గుర్తులు : కడుపు ఎక్కువ సమయంపాటు బరువుగా వున్నా, తల బరువుగా వున్నా, దగ్గు ఒగర్పు మొదలైనా, నోటిలో అధికంగా నీరు వూరుతూ వున్నా, వాంతులు వస్తున్నా, శరీరము పట్టు వదిలేసినట్టుగా వున్నా, శరీరంలో కఫ ప్రకోపం వల్ల జఠరాగ్ని మందాగ్నిగా మారిందని కొంచెం బుర్ర ఉపయోగించే ఏ మనిషైనా తేలికగా తెలుసుకోవచ్చు.

సమాగ్నికి సరైన సూత్రాలు

☆ సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేవడం సూర్యాస్తమయం కాగానే త్వరగా నిద్రించటం.

☆ ఆరు ఋతువుల గుణాలు తెలుసుకొని ఆ యా ఋతువుల స్వభావాలను బట్టి ఆహారాన్ని స్వీకరించటం.

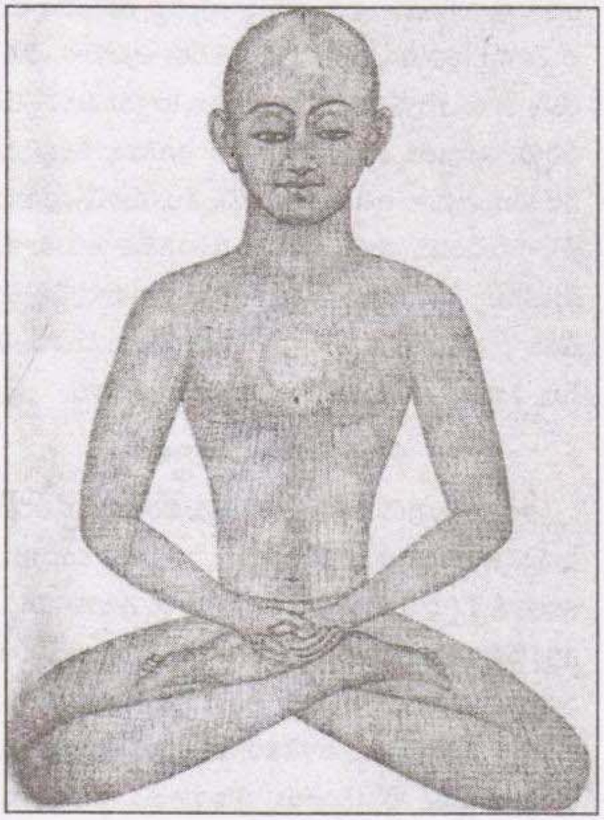
☆ తామసమైన రాక్షసప్రవృత్తిని పెంచే మద్యము, మాంసము, మగువా వ్యామోహము నిషేధించటం.

☆ రోజూ లేదా వారానికి మూడు సార్లు వంటికి తైలమర్దన చేసుకోవడం.

☆ ప్రతిరోజూ నియమితమైన వ్యాయామం, యోగాభ్యాసం తప్పకుండా చేయటం.

☆ అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ అనే సూక్తి ప్రకారం, ఏ విషయాల లోనూ అతి కాకుండా ప్రవర్తించటం.

☆ కుల, మత, ప్రాంత భేదాలు లేకుండా, మానవులందర్నీ ప్రేమిస్తూ మానవ సేవే మాధవ సేవగా భావించటం.



☆ తాను నమ్మిన దైవానికి లేదా ధర్మానికి తనను తాను పూర్తిగా స్వాధీనపరచుకొని, తాను కేవలం ఒక పాత్రధారిగా, ఒక నిమిత్తమాత్రుడిగా భావించుకొంటూ తన కర్తవ్య నిర్వహణలో ఏమరుపాటు అలసత్వం లేకుండా, కష్టాలకు కృంగకుండా, సుఖాలకు పొంగకుండా, తన బ్రతుకును పండించుకోవటం.

☆ జీవితంలో ఒక్క నిమిషంకూడా అనవసరమైన కార్యక్రమాలకు వృధాచేయకుండా, ప్రతి నిమిషాన్ని దైవస్మరణతోనో, లేక మానవసేవలోనో లేక కుటుంబ పోషణలోనో వెచ్చించటం.

☆ ఆదర్శమైన ఉపన్యాసాలు చెప్పటం కన్న, ఆదర్శమైన గ్రంథాలు వ్రాయటం కన్న, ఆదర్శమైన జీవన విధానాన్ని ఆచరించి చూపుటయే అసలైన సత్యం, అనే వాస్తవాన్ని తెలుసుకోవటం.

సమాగ్నికి - సులువైన మార్గాలు

☆ ఉదయం నిద్రలేవగానే కాళ్ళు భూమి మీద పెట్టకుండా, రాగి లేదా మట్టి పాత్రలోని మంచి నీటిని ఏడు గుక్కల ప్రమాణంగా తాగాలి.

☆ దంతధావనకు, ఉత్తరేణి వేరుగానీ, బరివెంక పుల్లగాని, వేప పుల్లగానీ ఉపయోగించాలి.

☆ పండ్లు తోమగానే, వర్షాకాలము, శీతాకాలాలలో తులసి ఆకులు 10, చిన్న అల్లం ముక్క, పుదీనా ఆకులు 10, చిన్ని ఏలక్కాయ ఒకటి, మూడు చిటికెల మిరియాల పొడి, అరచెంచా సుగంధ పాలపొడి ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి సగానికి మరగించి వడపోసి, పాలు, కండచక్కెర కలిపి తాగటం.

☆ వేసవి కాలంలో పండ్లు తోమగానే, పలుచటి ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో సగం బద్ద నిమ్మరసం, తగినంత కొత్తిమీర, కరివేపాకు, ఉప్పు, జీలకర్ర, కలిపి త్రాగటం.

☆ ఎల్లప్పుడూ ఉదయకాలపు మొదటి భోజనంలో పెరుగు వాడకుండా పలుచటి మజ్జిగ పుష్కలంగా వాడటం.

☆ సాయంత్రం పాలల్లో అశ్వగంధ, అతిమధురం కలిపిన చూర్ణం ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా తగినంత చక్కర కలిపి తాగటం.

☆ రాత్రి భోజనంలో పెరుగు, మజ్జిగ వాడకుండ, అన్నంలో పాలు, కండ చక్కెర కలుపుకొని తినటం.

☆ భోజనం తరువాత 2 గంటలు ఆగి నిద్రకు ఉపక్రమించటం, నిద్ర పోయేముందు ఒక టీ స్పూన్ త్రిఫల చూర్ణంలో ఒక టీ స్పూన్ ఆవు నెయ్యి కలిపి తినటం.

☆ చలికాలంలో రోజు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో వారానికి ఒకసారి, వేసవిలో 15రోజులకు ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనటం.

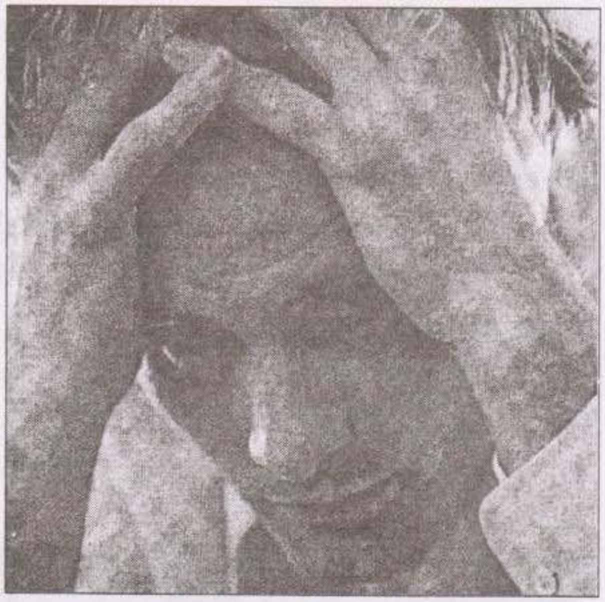
☆ రాత్రి నిద్రించేటప్పుడు ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి నిద్రించాలి.

☆ ఆహారంలో ఎల్లప్పుడూ, అల్లం, ఆకుపత్రి, ఆవు వెన్న, ఉసిరిక్కాయ, కిస్‌మిస్ పండ్లు, కొత్తిమీర, కర్బూజా పండు, చిలుక తోటకూర, పాతచింతపండు, పాతబియ్యం, పాత బెల్లం, తేనె, నిమ్మపండు, ముల్లంగి, మెంతికూర, మునగపూవు కూర, సైంధవ

లవణం, తులసి, అశ్వగంధ, అతిమధురం, మొదలైన త్రిదోష హర మైన పదార్థాలను సేవిస్తూ వుంటే, దోషాలన్నీ ఎల్లప్పుడూ సమంగా వుండి జఠరాగ్నిని సమాగ్నిగా కాపాడుతూ, ఆయురా రోగ్యాలను సంరక్షిస్తూ వుంటయ్.

విషమాగ్నిని సమాగ్నిగా మార్చాలంటే?

వాత దోషం ప్రకోపించటం వల్ల పుట్టిన విషమాగ్ని సమస్యకు, జిగట, పులుపు, ఉప్పు రుచులు అధికంగా గల పదార్థాలను వాడటం ద్వారా విషమాగ్నిని సమాగ్నిగా మార్చుకొని సుఖించ వచ్చు.



తీక్ష్ణాగ్నిని సమాగ్నిగా మార్చాలంటే?

పిత్త దోషం పుట్టిన తీక్ష్ణాగ్ని సమస్యకు, తీపి, జిగట, చలువ కల పదార్థాలను అధికంగా వాడటం ద్వారా తీక్ష్ణాగ్నిని సమాగ్నిగా మార్చుకొని పిత్తరోగాలు పుట్టకుండ కాపాడుకోవచ్చు. విరేచనం చేయించి, గేదెపాలు, గేదెపెరుగు, గేదెనెయ్యి విశేషంగా వాడటం వల్ల నివారించుకోవచ్చు.

మందాగ్నిని సమాగ్నిగా మార్చాలంటే?

కఫదోషం ప్రకోపించటం వల్ల పుట్టిన మందాగ్ని సమస్యకు, కారము, చేదు, వగరు రుచులు గల పదార్థాములను సేవించటం ద్వారా మందాగ్నిని సమాగ్నిగా మార్చుకోవచ్చు. మందాగ్ని బాధితులకు వాంతి చేసుకోవటం చాలా మంచిది.

వాతహర పదార్థాలు

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఆముదము, ఆవాలు, ఆవనూనె, ఆవుపాలు, ఇంగువ, ఉప్పు, ఉలవలు, వాము, కంద, కందులు, కొబ్బరినూనె, కొబ్బరి కురిడీ, ఖర్జూరపు కాయ, గంగ పాయిల ఆకుకూర, సుగంధపాల వేర్లు, ముల్లంగి, జీలకర్ర, తమలపాకులు, తానికాయ, తిప్పతీగ, తులసి, తెల్లగలిజేరు ఆకుకూర, తేనె, తుమ్మికూర, దాల్చిన చెక్క, దుంపరాష్ట్రము, ద్రాక్షరసము, నల్లేరు పచ్చడి, నువ్వులు, నువ్వులనూనె నేల తంగేడు, నేలఉసిరి, నేలవేము, పుదీనా, అశ్వగంధ, పాతబెల్లము, మంచిగంధము, బొప్పాయిపండు, మారేడుపండు, మునగలేత ఆకుకూర, మేకనెయ్యి, రేగి కాయలు, లవంగాలు, పాయిలకూర, వెల్లుల్లి, వేపనూనె, శనగపులుసు, సన్నరాష్ట్రము, సరస్వతి ఆకు, సునాముఖి మొ॥ పదార్థాల్లో ఏవి దొరికితే అవి వాడుతూ వుండాలి.

పిత్తహర పదార్థాలు

అల్లము, ఆవు నెయ్యి, ఆనాసపండు, అరటికాయ, అరటి పువ్వు, ఆగాకరకాయ, ఉసిరికాయ, ఏలకులు, కందులు, కలబంద, కొత్తిమీర, కొబ్బరినీళ్ళు, కొబ్బరిపాలు, గులాబీ షర్బత్, గరిక వేళ్ల రసము, గాజరగడ్డలు, గొజుబాన్, గోంగూర, చింత పువ్వు, చింతచిగురు, జీలకర్ర, తేనె, ఏలకులు, లవంగాలు, ఆకుపత్రి, దాల్చినిచెక్క, నాగకేసరాలు, తిప్పతీగె, త్రిఫలాలు, శొంఠి, బెల్లము, దోసగింజలు, దొండకాయ, ధనియాలు, నిమ్మపండు, నీరుల్లిపాయ, నారింజపండు, నేరేడుపండు, నేల ఉసిరి, నేలతంగేడు, కండచక్కెర, పాలసుగంధ వేర్లు, కొండ పిండి ఆకుకూర, పెద్దబచ్చలికూర, వరిపేలాలు, బూడిద గుమ్మడికాయ, మంచిగంధము, మునగలేత ఆకుకూర, కొయ్య తోటకూర, మెంతికూర, అతిమధురం, సబ్జావిత్తనాలు, శనగ

పులుసు, సరస్వతి ఆకు, సునాముఖి మొ॥ పదార్థాలలో ఏవి దొరికితే అవి వాడుతూ వుండాలి.

శ్లేష్మ హర పదార్థాలు

అంజీరుపండు, ఆముదము ఆవాల పిండి, ఉసిరిక కాయ, కరక్కాయ, వాము, కాకర, కొత్తిమీర, కృష్ణ తులసి, ఖర్జూరపు కాయ, ఏలకులు, దాల్చిన చెక్క, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, చింత పువ్వు, తమలపాకులు, తాటికలకండ, తేనె, తుమ్మికూర, తులసి, దుంపరాష్ట్రము, నల్లేరు పచ్చడి, నీరుల్లిపాయ, నేలతంగేడు, నేల వేము, కండచక్కర, పసుపు, పాలసుగంధ వేర్లు, మంచిగంధము, మామిడల్లము, మారేడుపండు, మిరియాలు మెంతికూర, లవంగాలు, వస, శొంఠి, వేపనూనె, వెల్లుల్లి సైంధవలవణము, తెల్లగలిజేరు ఆకుకూర, ఎర్రగలిజేరు ఆకుకూర, మొదలైన పదార్థాల్లో ఏవి దొరికితే అవి వాడుతూ వుండాలి.

ఆయుర్వేదో రక్షతి రక్షిత :

ఆయుర్వేద పాఠకుల అనుభవాలు

శొంఠి కల్పంతో - మా ఇంట్లో అందరం ఆరోగ్యాంగా వున్నాం

జె. భాస్కర్, ఇంటి నెం.1-131, ఆల్విన్ కాలనీ, మియాపూర్, హైదరాబాద్.

ఆయుర్వేద గురువుగారికి నమస్కారములు. మీరు "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రికలో ప్రచురించిన శొంఠికల్పం తయారు చేసుకొన్నాము. మా ఇంటిల్లిపాది వాడుకుంటున్నాము.మాకు ఏ రోగాలు లేకుండా చాలా బాగున్నాము. మాలాంటి మధ్యతరగతి వారికి మీరు దైవంతో సమానము. మీరు ఎటువంటి రోగానికైనా ఎంతో సులభమైన ఆహారపదార్థాలతో వైద్య విధానం చూపే మహా ఋషి మీరు. ఇంకా మీ పత్రిక పురోగతి సాధించాలని నా లాగా ఎందరికో మార్గదర్శకం కావాలని మిమ్మెల్ని ప్రార్థిస్తున్నాను.

మా అమ్మాయి ఆరోగ్యవంతురాలైంది

బొమ్మరబోయిన ముత్యాలు,

ఉప్పల్, హైదరాబాద్. ఫోన్ : 27206181.

గౌరవనీయులైన ఆచార్యులకు నమస్కారములు మా పెద్ద అమ్మాయి వయసు 22సం॥ ఆమెకు అన్నం సహించేది కాదు. ఆకలి వుండేది కాదు. ఈ సమస్య మొదలైన ఆరునెలలకు అమ్మాయి బాగా చిక్కిపోయి కాళ్ళు చేతులు సన్నబడ్డాయి. మేము పేదవాళ్ళం అయినా అమ్మాయి బాగుపడాలనే కోరికతో మా శక్తికి మించి ఖర్చుబెట్టి డాక్టర్లకు చూపించాము. ఏమీ మార్పు రాలేదు. నా భార్య నాకు తెలియకుండ రెండువేలరూపాయలు అప్పు చేసి ఒక పెద్ద నర్సింగ్‌హోంలో పరీక్షలు చేయించి మందులు తెచ్చివాడించింది. ఆ పరీక్షల్లో అమ్మాయికి ఒంట్లో కొత్తరక్తం ఉత్పత్తి కావటం లేదని చెప్పారు. నేను గత ఆరేండ్ల నుండి ఆయుర్వేద పత్రికలు చదువుతూనే వున్నాను. గత్యంతరం లేని స్థితిలో ఆయుర్వేదపత్రికల్లో ఏమైనా ఈ విషయం రాసివుందేమో నని పాత పత్రికలు తీసి వెతికాను. అందులో అతి సులువైన ఒక అద్భుత యోగం నాకు దొరికింది. అది పూర్తి ఆహార పదార్థం. ఇంట్లో తయారు చేసుకునేదే. ఒకచిన్నగ్లాస్ అల్లం రసం, ఒకచిన్నగ్లాస్ నిమ్మరసం, ఒకచిన్నగ్లాస్ తేనె, ఒక చిన్నగ్లాస్ పటికబెల్లం పొడి (మిస్రీ/నౌవత్/కలకండ/కండచక్కెర) ఈ నాలుగింటిని సమంగా తీసుకొని ఒక పాత్రలో పోసి సన్నమంట మీద తీగ పాకం వచ్చేవరకు ఉడికించి దించి చల్లార్చి ఒక గాజు పాత్రలో భద్రపరిచి రోజా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఒకచెంచా పాకం మా అమ్మాయితో తిని పించాం. 20 రోజులు గడిచేటప్పటికి మా అమ్మాయికి ఆకలి పెరిగింది. బాగా అన్నం తినగలిగింది. నీరసం నిస్సత్తువ పోయి ముఖం కాంతివంత మైంది. ఉల్లాసం, ఉత్సాహం పెరిగింది. మా కుటుంబ సభ్యుల్లో ఆనందం వెల్లివిరిసింది. మళ్ళీ అదేవిధంగా లేహ్యం తయారుచేసి మరి 20 రోజులు వాడాము. అమ్మాయి పూర్తిగా కోలుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలైంది.

ఈ "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రిక మేము చదివి వుండక పోతే మా అమ్మాయి మాకు దక్కేది కాదేమో అనిపించింది. ఇంత మంచి మేలు చేసిన మీకు మీ కుటుంబసభ్యులకు ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి కాంక్షిస్తూ, మా కుటుంబ సభ్యులందరి తరపున కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొంటున్నాము.

చర్మవ్యాధి తగ్గింది

కె.గట్టు తిమ్మప్ప, శాంతినగర్-(పోస్ట్), నియర్ రామచంద్ర నగర్ కాలనీ, వడ్డేపల్లి - (మ), మహబూబ్‌నగర్ - (జిల్లా).

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద గురువర్యులకు వందనములు. నాకు 2000 అక్టోబర్ ఆయుర్వేద మాసపత్రిక ద్వారా పరిచయమయింది. నాకు తొడల దగ్గర గజ్జిలాంటిది సంవత్సరం నుంచి వుండి ఎంతోమంది ఇంగ్లీషు డాక్టర్లను సంప్రదించి పదివేల వరకు ఖర్చు పెట్టినా తగ్గ లేనిది మీ "ఆయుర్వేద పత్రిక" నవంబరు పత్రికలో సీతాఫలం ఆకు వ్యాసంలో ఎటువంటి చర్మవ్యాధులనైన తగ్గుతుంది అన్న వ్యాసంలో సీతాఫలం ఆకు, తుమ్మాకు (నేను వాడినది తుమ్మాకు), తులసి ఆకు, వేపాకు ఇవి సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా రుబ్బి దాంట్లో మేకపాలు వంట కర్పూరం కలిపి మెత్తగా పేస్టులాగ రుబ్బి వాడటం ప్రారంభించాను. నాలుగైదు రోజులలోనే అంతా తగ్గిపోవడం నాకు ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగించింది. అప్పటి నుంచి నాకు అనుకూలమైన ప్రతినెల మాసపత్రిక మా ఊర్లో దొరక్కుంటె, కర్నూలులో గాని, గద్వాలలో గాని తీసుకోవడం అలవాటైంది.

మరణం తరువాత వెళ్ళే యమలోకపు దారి ఎలా వుంటుంది? సనక మహర్షి

ఓ నారదా ! మీరు యమమార్గము గురించి వివరించమని అడిగారు. యమలోక మార్గము ఎనభై ఆరువేల యోజనాల విస్తీర్ణము కలిగివుంటుంది. (యోజనము అంటే ఆమడ అనగా ఎనిమిదిమైళ్ళు) ఈ మార్గం, పుణ్యం చేసి మరణించిన వారికి సుఖమయమైనదిగాను, పాపం చేసి మరణించిన వారికి అత్యంత దుఃఖమయంగాను, రెండు దారులుగా వుంటుంది.

అనేకమైన పవిత్ర కార్యాలు, దానధర్మాలు, చేసిన మానవులు, ఆహ్లాదకరమైన మార్గంలో ఆనందంగా వెళతారు.

ధర్మశూన్యులు, అవినీతిపరులు వెళ్ళేయమ మార్గమంతా, భయంకరా కారులైన యమభటులతో నిండివుంటుంది. పాపులు వివస్త్రులుగా, తడారిన గొంతులతో, తాగునీరు లభించక, దాహార్తితో కేకలు వేయుచు దీనులుగా వెళుతుంటారు. యమభటులచేత దారంతా కొరడాలతో కొట్టబడుతూ, అటూ ఇటూ భయంతో బాధతో పరుగులు తీస్తుంటారు.

ఆ మార్గమంతా కొంతదూరం బురద, కొంతదూరం అగ్ని, ఒకచోట కాలుతున్న ఇసుక, కొంతప్రాంతం, సూదిమొనలవంటి రాళ్ళు, కొంత దూరం పదునైన ముండ్ల చెట్లు, మరికొంతదూరం ఎక్కటానికి వీలుగాని నిలువైన పర్వతాలు, కటిక చీకటి నిండిన గుహలు, భయంకరమైన లోయలు, ఆలోయల నిండా వెదురుగుంపులు, ఆగుంపులు నిండా పెద్దపులులు, సింహాలు, ఎలుగువంటి క్రూరజంతువులు వుంటయ్.

ఈ కఠినమైన మార్గం గుండా పాపులు ఏడుస్తూ, గగ్గోలు పెడుతూ, తాళ్ళతో కట్టబడుతూ, అంకుశాలతో పొడవబడుతూ, నీడ, నీరు లేని దుర్గమ ప్రాంతంగుండా, తాము తెలిసీ, తెలియక చేసిన పాపకార్యాలను మనసులో జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ భారంగా వెళుతుంటారు.

మూత్ర పరీక్షతో రోగం తెలుసుకునే విధానము

చాలా కాలము నుండి వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగి నుండి ఉదయ కాలపు ప్రధమ మూత్రమును సేకరించవలెను. మూత్రంలో, ప్రధమ ధారను, చివరి ధారను వదలి, మధ్య ధారను తీసు కొనవలెను.

తెల్లగా నిర్మలంగా వుండే ఒక గాజుపాత్రలో ఆ మూత్రాన్ని పోయించి, సూర్యునికి ఎదురుగా ఎండలో పెట్టాలి. ఒక కర్రపుల్లతో మూత్రాన్ని బాగా కలతిప్పి, అందులో, గడ్డి పరకతో ఒక బొట్టు నువ్వుల నూనెను వేయాలి. నూనె బొట్టు వేయగానే మూత్రములో అది మండలాకారంగా మారితే రోగికి వాతరోగమని, మూత్రములో వేసిన నూనె బొట్టు బుడగలు బుడగలుగా మారితే రోగికి పైత్యరోగమని, నూనె బొట్టు చిన్న చిన్న బిందువులుగా మారితే రోగికి శ్లేష్మ రోగమని తెలుసుకోవాలి.

ఏదానం చేసిన వారు ఎలాంటి సుఖాలతో వెళతారు ?

ఓ మునివర్యా ! దానశీలురు, ధర్మవర్తనులు, మిక్కిలి సుఖముతో ధర్మమందిరమునకు వెళ్ళెదరు. పేదలకు అన్నదానము చేసినవారు, దారిపొడవునా రుచికరమైన పదార్థాలు తింటూ వెళ్ళెదరు. జలదానము చేసినవారు దారంతా తీయని పాలు తాగుతూ వెళతారు. వస్త్రదానము చేసనవారు, దివ్యాంబర ధారులుగా వెళతారు. ఆపదలో నిరుపేదలను ఆదుకునేవారు దారిపొడవునా దేవతల చేస్తుతింపబడుతూ వెళతారు. గోదానమును చేసినవారు సర్వసౌఖ్యాలతో వెళతారు. పుణ్యకార్యాలకు భూదానం చేసినవారు గృహదానము చేసినవారు, దారి పొడవునా అప్సరసలచే సమ్మానింపబడుతూ దేవతా విమానంలో వెళతారు.

వృద్ధాప్యంలోని తల్లి దండ్రులకు సేవచేసిన వారు. దేవతలచేత సేవచేయించు కొనుచూ వెళతారు సకల ప్రాణుల మీద దయతో జీవించినవారు. దేవతలచేత పూజింపబడుతూ విమానంలో వెళతారు.

విద్యను, విజ్ఞానమును దానం చేసిన వారు మునులచేత కీర్తింపబడుతూ ఆశీర్వదింపబడుతూ ధర్మ మందిరానికి వెళతారు.

(యముడు - పుణ్యాత్ములతో ఎలా ప్రవర్తిస్తాడు ? పాపాత్ములతో ఎలా ప్రవర్తిస్తాడు ?

మీ జబ్బులకు మందు మీ మనసులోనే వుండగా,

ఆ మందును వాడకుండ, వ్యర్థమైన వేరేమందుల కోసం పరుగెత్తుతారెందుకు?

సంపాదకుడు

ఈనాడు బాగా చదువుకున్న వారి నుండి, ఏమీచదువుకోనివారి వరకు ప్రతి ఒక్కరు, ప్రతి చిన్న ఆరోగ్య సమస్యకు వైద్యులవద్దకు పరుగు తీస్తున్నారు. జబ్బులు తగ్గినా తగ్గక పోయినా, ఒకరి తరువాత ఒకరుగా డాక్టర్లను మారుస్తూ రోజు ఏవో కొన్ని విషపు మందులు వెన్నముద్దల్లా మింగు తూనేవున్నారు. ఇంత చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు, ఇన్ని పెద్ద పెద్ద పరీక్షలు, ఇన్నిన్ని మందులు అవసరమా ? అనే సందేహం ఎవరికీ కలగటం లేదు. ఒక వ్యక్తికి ఏదైనా అనారోగ్యం ఏర్పడితే "ఎందుకు నాకీ అనారోగ్యం'' ఏర్పడింది ? నేను ఆహారం సేవించటంలో ఏమైనా తప్పుచేశానా ? నిద్రపోవటంలో, నిద్రలేవటంలో ఏమైనా పొరపాటు చేస్తున్నానా ? మనసులో అతిగా ఆందోళనపడి ఏమైనా అపరాధం చేస్తున్నానా ?'' అని తన సమస్యకు కారణాన్ని తాను వెతుక్కోవటం పూర్తిగా మానివేశాడు. ఎవరి సమస్య గురించి వారికే ఆలోచించే వ్యవధి ఓర్పు, నేర్పులేనప్పుడు, వారి సమస్యలను వైద్యుడొక్కడే ఆలోచించి, పరిష్కారం చేయగలుగు తాడని విశ్వసించటం వెర్రితనమే అవుతుంది. నీ మనసులో పుట్టిన రోగాన్ని, నీమనసును స్థిమితపరుచు కోవటం ద్వారా నీకునీవే కుదుర్చుకోగలవుగానీ సాక్షాత్తు భగవంతుడే దిగివచ్చి నీకు వైద్యం చేసినా నీ జబ్బునయంకాదు. ఎవరికివారు ఈనిజాన్ని తమ అనుభవం ద్వారా ఋజువు చేసుకోవచ్చు.

మనసే అనేక రోగాలకు మూలం

మనసు గాలిపటంలాంటిది. బుద్ధి అనే దారంతో దాన్ని గట్టిగా

కట్టివేయకపోతే, తెగిన గాలి పటంలా చిక్కుల్లో చిక్కుకుపోతుంది. మనసును గుర్రంతో పోల్చుకుంటే దానికి విచక్షణ అనే కళ్ళెం బిగించకపోతే, అంతులేని గమ్యంతో పరుగులుతీసి అదుపు తప్పి, ఏగుంటలోనో, ఏమిట్టమీదనో మనల్ని దొర్లించివేసి తప్పించుకుపోతుంది. అలాగే మనసును ఒక ఈగతో పోల్చుకుంటే ఈగ తీపి మీద, పెంట కుప్పమీదా రెంటిమీద ఎలా వాలు తుందో, అలాగే మనిషి మనసుకూడా మంచిమీద కాసేపు, చెడు మీద కాసేపు గంతులేస్తూ గజిబిజి సృష్టించి చివరికి చెడువైపుకే ప్రోత్సహిస్తుంది. కాబట్టి మనసును తన చెప్పుకింది తేలులాగా ఎవరు నొక్కిపెట్టి వుంచగలుగుతారో వారే ఆరోగ్య వంతులుగా వర్ధిల్ల గలుగుతారు.

ఈనాటి ప్రజల మానసిక పరిస్థితిని గమనిస్తే నూటికి నూరుమంది మనస్తత్వాలు విషపూరితమైనవిగానే కనిపిస్తున్నయ్.

మనోదోషం - కారణాలు

మన తాత ముత్తాతల కాలంలో అంటే ఒక యాభైఏండ్ల ముందువరకు, మనుషులు కేవలం ధనం కోసం జీవించేవారు కాదు. అసలు ధనంతో అవసరం లేకుండానే హాయిగా జీవించ గలిగేవారు. అధికమైన ధనం కోసం వెంపర్లాడటం గానీ, ఆస్తులు అంతస్తులు సమకూర్చుకోవాలనే తపనగానీ, సాటి మనుషుల మీద అసూయా ద్వేషాలు గానీ వుండేవి కావు.

విలాస జీవితం కోసం వారు అర్రులు చాచేవారుకారు. అందువల్ల వారి మనసులు పవిత్రంగా, స్వచ్ఛంగా వుండి, వారిలో ప్రాణశక్తి నిండుగా పెరిగి, ఎల్లప్పుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులుగా వుండేవారు.

ఈనాటి మానవుల జీవితం, పాశ్చాత్య నాగరికతా ప్రభావంతో విషపూరితమైన యాంత్రికమైంది. ఏ ఒక్క మనిషి ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా

జీవించటమే ప్రధానం అని భావించటం లేదు. బ్రతికిన కొద్దిరోజులైన అందరికన్నా గొప్పగా, విలాసవంతంగా, ఇతరులకు లేని సౌకర్యాలను కూడా తాను అనుభవిన్నా బ్రతకాలని భావిస్తున్నారు. అసలు తిరకాసంతా ఇక్కడే వస్తుంది. 'బాగా బ్రతకటం' అనే పదానికి మనం తీసుకునే అర్థంలోనే జీవన వరమార్థం ఆధారపడివుంది. 'బాగా' అంటే ఎక్కువ ఆస్తులు సంపాదించి ఆధునిక సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసుకొని, అనేక రోగాలపాలై సంపాదించిన ధనమంతా ఆసువత్రుల కు ధారపోసన్నా జీవించటమా? లేక, ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనుకొని, తనకున్న దానితో సంతృప్తిచెందుతూ సామాన్య సౌకర్యాలతో ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించటమా? అనేది ఎవరికివారు ఆలోచించుకోవలసిన విషయం.

అయితే ఈ సందర్భంలో మనం మరో నిజాన్ని కూడా గుర్తుచేసుకోవాలి. మనసు నిర్మలంగా ప్రశాంతంగా వుండే వారిలో ఎల్లప్పుడూ మెదడు నుండి అమృతం ఉద్భవించి వారి శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేస్తుందని, ఇలా కాకుండ, మనసు ఎప్పుడూ చికాకుగా ఆందోళనగా, వుండే వారిలో మెదడు నుండి విషం ఉత్పన్నమై వారి శరీరాన్ని అనారోగ్యం పాలు చేస్తుందని మనం గ్రహించాలి.

మానవ జీవితం మూడునాళ్ళ ముచ్చట వంటిదని, ఎప్పుడు హంస ఎగిరి పోతుందో తెలియదని అందరూ వినేవుంటారు. అలాంటప్పుడు బ్రతికి వున్న ఆ కొద్దిరోజులు రోగాలు బాధలు లేకుండ, సాధ్యమైన మేరకు పరోపకారం చేస్తూ జీవించవచ్చుకదా? ఈఆలోచన ఎవరిలో మొదలౌతుందో వారే తమ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోగలుగుతారు.

కామం - క్రోధం - లోభం - మోహం
మదం - మాత్సర్యం - ఇవే శత్రువులు

పైన పేర్కొన్న ఆరు విధాల రాక్షస స్వభావాలే మానవుల ఆరోగ్యా వినాశనంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నయ్. వీటికి దాసుడైనవాడు రోగిగా మారి అర్థాంతర చావుతో అంతమై పోతాడు. వాటిని తనకు దాసులుగా చేసుకున్నవాడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడై, తుది శ్వాసవరకు ఆనందంగా జీవించగలుగుతాడు.

కాబట్టి మనం రోగాలతో కుళ్ళిపోయినా, లేక ఆరోగ్యంతో ఆనందించినా, ఈ రెండు మన చేతుల్లోనే వుంటయ్‌గానీ, మరొకరి చేతుల్లో వుండవు. మీకు బి.పి వచ్చిందంటే, మీలో అతి కోపమో, అతి కామమో, అతిద్వేషమో, అతి మోహమో, అతి అసూయో ఇలాంటి అ సహజమైన ఏదో ఒక విష స్వభావం వుంటుందని మీరు గ్రహించాలి. ఆ స్వభావాన్ని మీరు మార్చుకోకుండ, కేవలం ఔషధాలే వాడుతూవుంటే, మీకు ఎప్పటికీ ఆరోగం తగ్గదు. తగ్గకపోగా రోజువాడే ఆ విషపు మందుల వల్ల మరికొన్ని కొత్తరోగాలు పుట్టి, నానాటికి మిమ్మల్ని యమపురికి దగ్గరగా చేరుస్తుంటయ్. ఏ జబ్బు విషయంలోనైనా ఇదే విధానం వుంటుంది.

కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠకులారా! మానవత్వానికే మచ్చలాంది దానవత్వస్వభావాలకు దూరంగా వుండటానికి ప్రయత్నిం చండి. మీ ఆరోగ్యానికి మీరే కర్తలు - కర్మలు - క్రియలు. ■

ఆరోగ్య సేవిక/సేవకులు కావలెను

ఆయుర్వేద బిడ్డలకు ఆహ్వానం

(రూ.1000/- నుండి రూ.3000/- ఆదాయం)

మీరు ఆరోగ్య దూతలుగా, మండల జిల్లా కేంద్రాలలో పని చేస్తూ, సంఘ సేవకులుగా ప్రజాహృదయాలలో శాశ్వత స్థానం పొందే అద్భుత అవకాశం. యస్.యస్.సి., ఇంటర్, డిగ్రీ చదివే యువతీ, యువకులు గానీ, చదువు పూర్తిచేసి నిరుద్యోగులుగా ఉన్న వారుగానీ లేక ఉద్యోగ విరమణ పొందిన వారుగానీ, లేక తెలుగు చదవటం రాయటం వచ్చివారు గానీ అర్హులే.

అయితే ఆయుర్వేద అమృత విజ్ఞానంతో ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని పంచిపెట్టాలనే దృఢసంకల్పం, ఇంటింటిని, మనిషి మనిషిని కలిసి ఆరోగ్య సూత్రాలను ప్రచారం చేయుగల పట్టుదల, ఉన్నవారు మాత్రమే మీ పూర్తి వివరాలతో మీ పాస్‌పోర్ట్‌సైజ్ ఫొటో జతపరిచి వెంటనే పంపండి. చిరునామా పిన్‌కోడ్‌తో సహా వ్రాసి పంపండి.

భావిభారత ఆరోగ్య చరిత్రలో స్వర్ణాక్షరాలతో లిఖించతగిన దేశీయ హృదయం గల దేశమాత బిడ్డల కోసం ఎదురు చూస్తూ !

ఆయుర్వేద విజ్ఞాన పరీమాళాలతో ఆంధ్రరాష్ట్రాన్ని ఆరోగ్య రాష్ట్రంగా చేయాలని కంకణం కట్టుకున్న

పండిత ఏల్చూరి

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం
ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ నగర్ కాలనీ,
జుబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33.

ప్రాచీన భారత శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్న ఆహార మార్గాలు

ఆహార విరుద్ధాలు - ఆరోగ్య అనారోగ్య యుద్ధాలు

మనం భుజించే ఆహారం వరుసగా 1. రసం 2. రక్తం 3. మాంసము 4. మేదస్సు (కొవ్వు) 5. ఎముక 6. మజ్జ 7. వీర్యము/అర్తవము అనే ఏడు ధాతువులుతగా రూపాంతరము చెందుతూ శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడు నిత్యనూతనంగా ఆరోగ్య ప్రదంగా సంరక్షిస్తూ వుంటుంది. ఇదే ఆహారం, విరుద్ధమైన గుణాలు కలిగివుంటే దాని నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సప్తధాతువుల విభాగానికి విఘాతం కలిగి శరీరం రోగభూయిష్టమవుతుంది. అందువల్ల ఆరోగ్యం కాంక్షించే ప్రతి మనిషి తాను సేవించే ఆహార పదార్థాలలో ఏవి విరుద్ధాలో, ఏవి విరుద్ధాలు కావో తెలుసుకొని జాగ్రత్తపడాలి.

చేపలు - పాలు విరుద్ధం

చేపలు తిన్నవెంటనే పాలు తాగకూడదు. ఎందుకంటే చలువచేసే స్వభావం గల పాలు, వేడిచేసే స్వభావం గల చేపలు కలిపి తినటం వల్ల, వీటి పరస్పర విరుద్ధగుణాలు చేత రక్తం దూషింపచేసి చర్మవ్యాధులను కలిగిస్తుంది.

తేనే నెయ్యి విరుద్ధం

అలాగే మాంసంతో తేనెగానీ, నువ్వులుగాని, బెల్లముగాని, పాలుగాని, మినుములుగాని, ముల్లంగికాని, మొలకెత్తిన ధాన్యాలుగాని, కలిపి వాడకూడదు. ఒకవేళ పొరపాటుగా గాని కలిపి తింటే, ఆ దోషం వల్ల ఆ వ్యక్తికి, చెముడు, దృష్టిమాంద్యము, వణుకు మొదలైన వ్యాధులు కాల క్రమేణా ఏర్పడటం జరుగుతుంది. ఇంకా ఆవనూనెలో వేయించిన పావురపు మాంసముగానీ, తేనె, నెయ్యి సమంగాకలిపిగాని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను భుజింపకూడదు. ఈవిరుద్ధాహారము వలన రక్తము చెడి ధమనుల యందు పోటు సంభవిస్తుంది. వెల్లుల్లి, మునగ, తులసి మొదలైన పదార్థాలను తిని వెంటనే పాలు తాగకూడదు. ఒకవేళ తాగితే దీనివల్ల కుష్ఠు వ్యాధి సంభవిస్తుంది.

నిమ్మ - తేనె - నెయ్యి

నిమ్మపండును తేనె నెయ్యి కలిపిగానీ, మినప్పప్పు బెల్లము నెయ్యిలో కలిపిగానీ ఉపయోగించుకూడదు. దీని వల్ల నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. మామిడి, దానిమ్మ నిమ్మ, అరటి, పుల్లదబ్బకాయ, రేగిపండ్లు, నేరేడు, వెలగ, చింతపండు, అక్రోటు, పనస, కొబ్బరి, ఉసిరి ఇటువంటి ఏ పుల్లని పదార్థములనైనా, పచ్చిగా వున్నప్పుడు గానీ, ఎండిన పిమ్ముటగానీ, పాలతో కలిపి ఉపయోగించకూడదు. అలాగే పెసలు మినుములు, అనుములు, ఉలవలు, కొర్రలు, వరిగెలు ఈ పదార్థాలను కూడా పాలతో కలిపి భుజింపకూడదు. పొరపాటుగా భుజిస్తే శరీరంలో వాతము (వాయువు) విపరీతంగాప్రకోపించి వాత వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది.

బచ్చలికూరలో నువ్వుపిండి కలిపి తింటే వెంటనే అతిసారవ్యాధి కలుగుతుంది.

కొంగమాంసము, పందిమాంసము కలిపి ఒకేసారి తింటే అది వెంటనే ప్రాణాంతక విషమవుతుంది.

వేడి పదార్థాల్లో తేనె వాడరాదు

ఉష్ణశరీర స్వభావముకలవారు తమ శరీరంలో ఉష్ణం అధికంగా వున్నప్పుడు తేనెను వేడిచేసిగాని వేడి వస్తువులతో కలిపిగానీ తింటే ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది.

తేనె, నెయ్యి సమభాగాలుగా కలిపి ఎప్పుడూ భుజించకూడదు. తేనెలో సగభాగంగా నెయ్యిగానీ, నెయ్యిలో సగభాగంగా తేనెగానీ కలిపి మాత్రమే తీసుకోవాలి. లేకపోతే రెండు అమృతాలు కలిపి "అమృతం అమృతేన విషం" అన్నట్లుగా విరుద్ధమై ప్రాణాలు తీస్తయ్. తేనెను వాననీటితో సమంగా కలిపి వాడితే అదికూడా విరుద్ధమవుతుంది.

తేనెను కొంచెం గోరువెచ్చని నీటితో తప్ప బాగా వేడిగావున్న నీటితో కలిపి సేవిస్తే అది విషతుల్యమవుతుంది.

ఈ విధంగా మనం తినే ఆహార పదార్థాలలోనే, ఒకదానితో ఒకటి పడని పదార్థాలు అనేకం ఉన్నాయి. మన భారతజాతి నిర్మాతలయిన ప్రాచీన మహర్షులు అనేక పదార్థాల మీద పరిశోధనలు జరిపి పైన తెలిపిన విధంగా విరుద్ధగుణాలుగల పదార్థాల ను ఒకేసారి కలిపి వాడవద్దని హెచ్చరించారు. ఈ విరుద్ధ ఆహార విజ్ఞానాన్ని మా పాఠకులు తెలుసుకొని ఆచరించుదురుగాక ! ■

శ్రీ నారద పురాణంలో సనక మహర్షి చెప్పిన యుగాల రహస్యాలు - యుగధర్మాలు

నారదుడు సనక మహర్షిని యుగ లక్షణాల గురించి వివరంగా చెప్పమని అడుగగా, ఆయన ఈ విధంగా చెప్ప సాగాడు.

ఓ నారదమునీ! నీవు లోకానికి ఉపకారము కలిగించెడి మహా ప్రాజ్ఞుడవు. కాబట్టి నీవు అడిగిన ప్రశ్నకు, అన్ని లోకములకు ఉపయోగపడేరీతిగా యుగధర్మాలను వివరిస్తాను.

ఈ భూలోకంలో ఒకప్పుడు ధర్మము వృద్ధి చెందుట, మరొకప్పుడు ధర్మము క్షీణించుట జరుగుచుండును. ఈ ధర్మాధర్మాల స్వరూప స్వభావాలను బట్టి కాలాన్ని కృతయుగము త్రేతా యుగము, ద్వాపరయుగము, కలియుగము అని నాలుగు విభాగములుగా, విభజించుట జరిగినది.

కృతయుగంలో లక్షణాలు

కృతయుగంలో ప్రజలందరూ దైవాంశ సంభూతులుగా, సాక్షాత్ దైవస్వరూపులుగా వుంటారు. ఆయుగంలో, దేవతలు, దానవులు, గంధర్వులు, యక్షులు, రాక్షసులు, పన్నగులు అనే భేదము వుండదు. అందరూ సమానమైన తుష్టి కలవారుగా, ధర్మమార్గ పరాయణులుగా వుంటారు. ఈ కాలంలో అమ్ముట, కొనుట అనేదే వుండదు. ప్రజల్లో కామక్రోధ మోహలోభ మదమాత్సర్యాలు మచ్చుకు కూడా కానరావు. అందరూ ధర్మసాధకులుగా, తపస్సంపన్నులుగా, అసూయరహితులుగా, సర్వశాస్త్ర పరిజ్ఞానము కలవారుగా వుంటారు. ఈ సదాచార పరాయణత వల్ల వారికి కోరుకోకుండానే అన్ని ఫలితాలు అందుబాటులో వుంటయ్. ఈ యుగంలో సృష్టికర్త అయిన శ్రీమన్నారాయణుడు, శుక్ల వర్ణుడిగా, సునిర్మలుడిగా వుంటారు. ధర్మం నాలుగు పాదాల నడుస్తూ వుంటుంది.

త్రేతాయుగంలో లక్షణాలు

ఇక త్రేతాయుగంలో ధర్మం పాండువర్ణాన్ని పొందుతుంది. శ్రీహరి రక్త వర్ణంగా మారిపోతాడు. ప్రజల్లో కష్టాలు మొదలౌతయ్. అయినా ప్రజలందరూ క్రియా యోగ ధ్యాన కర్మలు నిర్వహిస్తూ వుంటారు. ఈ యుగంలో ధర్మం మూడు పాదాలతో నడుస్తూ వుంటుంది.

ద్వాపర యుగ లక్షణాలు

ద్వాపర యుగంలో ధర్మం రెండు పాదాలతో మాత్రమే నడుస్తూ వుంటుంది. అంటే ధర్మము, అధర్మము చెరిసమానంగా చరిస్తూ వుంటయ్. హరి పీతవర్ణుడిగా మారతాడు. ఈ యుగంలోనే వేద విభజన జరుగుతుంది. బ్రహ్మ జ్ఞానము గల పండితులలో సగం మంది అధర్మనిరతులవుతారు. అరిషడ్వర్గాలకులోనై ధర్మ భ్రష్టులవుతారు. ధన సంపాదనే ప్రధాన ధ్యేయంగా మారుతుంది. ఈ యుగ ప్రభావం వల్ల సగం మంది ప్రజలు రోగములతో యుద్ధములతో మరణిస్తారు. కొందరు ప్రజలు వారి వారి స్వయంకృతదుష్కర్మల వల్ల అల్పాయువు కలవారై అకాల మరణం చెందుతారు. ధర్మమార్గం అనుసరించే వారిని చూసి ధర్మభ్రష్టులైన వారు అసూయపడు తుంటారు.

కలియుగ లక్షణాలు

ఈ యుగంలో ధర్మం కేవలం ఒక పాదంతో మాత్రమే నడుస్తూ వుంటుంది. అంటే జనాభాలో నాలుగోవంతుమంది మాత్రమే ధర్మపరులుగా వుండి మిగిలిన వారంతా. అధర్మ పరులుగా వుంటారు. కాబట్టి ఈ యుగాన్ని తామస యుగము లేక రాక్షస యుగము అని కూడా అంటారు. అందువల్లే ఈ యుగంలో శ్రీహరి కృష్ణవర్ణాన్ని పొందుతాడు. వెయ్యిమందిలో ఎవరో ఒకడు ధర్మపరుడిగా వుండి యజ్ఞాలు నిర్వహిస్తూ వుంటాడు. అందరూ అతన్ని పిచ్చివాడిగా, అజ్ఞానిగా గేలి చేస్తుంటారు. యజ్ఞాలు లేనందువల్ల పంచ భూతాలు కాలుష్యమైపోయి, ప్రళయాలు, ఉత్పాతాలు తరుచుగా సంభవిస్తూ వుంటయ్. అసూయా పరులు, దేవుని అడ్డం పెట్టుకొని బ్రతికే దంబాచార పరాయణులు, అల్పాయుష్కులు మితిమీరిపోతారు. భూమి మీద ఈ యుగంలో సకల ధర్మాలు నశించిపోతయ్. కాబట్టి సర్వపాతక సంకరమైన ఘోరయుగంగా మారిపోతుంది.

బ్రహ్మజ్ఞాన పండితులంతా వేదా ధ్యయనాన్ని వదిలివేసి ధర్మభ్రష్టు లవుతారు. కపట వేషాలతో కపట బోధనలతో పైకి గొప్ప ధర్మ నిరతులుగా ప్రజలను వంచించి పబ్బం గడుపుకొంటూ వుంటారు. పండితులు వ్యర్థమైన అహంకారంతో విర్రవీగుతూ సాటి మానవులను ద్వేషిస్తూ, ప్రజల ఆగ్రహానికి గురౌతూ పతనమై పోతుంటారు. ప్రతి మనిషికి ఎవరికి వారు తానే అందరికన్న అధికుడనని గర్వపడుతూ, వ్యర్థ ప్రసంగాలతో, వితండవాదాలతో కాలాన్ని వృధా చేస్తూ అల్పాయుష్కులుగా మారతారు.

పాప కర్మల వల్ల, అన్యాయ స్వభావం వల్ల పెద్దలు బ్రతికి వుండగానే పిల్లలు మరణిస్తూవుంటారు. కామక్రోధపరులు, మూర్ఖులు అనవసర విషయాలతో అధిక ఆందోళనకు గురయ్యే అసమర్థులు పెచ్చు పెరిగి పోతారు. ఉత్తములుగా ఉన్నతులుగా వుండవలసినవారు. నీచులుగా మారి పోతారు. ఎన్ని నీచమైన పనులు చేసినా ధనము సంపాదించినవారిని ప్రజలు ఉత్తములుగా భావించుతారు. దానివల్ల ప్రతివాడు అక్రమ ధన సంపాదనకు ప్రయత్నించి, ధర్మభ్రష్టుడై, ఆరోగ్యహీనుడై అధఃపాతాళానికి దిగజారి పోతాడు.

ప్రజలను కన్న బిడ్డలవలె పాలించ వలసిన పాలకులు, ధన వ్యామోహపీడితులై ప్రజలపై అధిక పన్నులు వేసి, వారిని పీడించి పిప్పి చేస్తూ తమ స్వంత ఖజానా నింపుకొంటూ వుంటారు. ఒకప్పుడు గొప్ప పండిత వంశాలకు చెందిన వారసులు, ఈ యుగంలో శ్రాద్ధకర్మలు నిర్వహించే వారుగా శవవాహకులుగా మారిపోతారు.

భర్తను భార్య, తండ్రిని కుమారుడు ద్వేషిస్తారు. ప్రజలంతా పరస్త్రీ సంగమం కోసం పరుల ఆస్తి దోచుకోవటం కోసం ప్రయత్నిస్తూ పతితులౌతుంటారు.

లేగదూడలకు పాలు తాగకుండా, ఆ పాలను అమ్ముకొంటూ వుంటారు. మత్స్యమాంసాలు వీధులలో అమ్ముతూ వుంటారు. స్త్రీలు వేశ్యలవలె అలంకరణల యందు అమిత ఆసక్తి కలవారుగా మారతారు.

స్త్రీలు తమ యోనిని, పండితులు ధర్మాన్ని అమ్ముకొని హేయమైన జీవితానికి అలవాటు పడుతుంటారు. మరికొందరు ధర్మపతితులైన పండితులు వేద విజ్ఞానాన్ని కూడా అమ్ముకుంటారు. ఇతరులతో తమ ప్రత్యేకత చాటుకోవటం కోసమే ఈ పండితులు పితృశ్రాద్ధాదికర్మ నిర్వహిస్తూ వుంటారు.

ధనవంతులైన నరాధములు నీచులకు, కపటులకు, వంచకులకు మాత్రమే దానాలు చేస్తూవుంటారు. తమకు కీర్తిప్రతిష్ఠలు కలగటం కోసం తమ గురించి అందరూ గొప్పగా చెప్పుకోవటం కోసం మాత్రమే అధిక ధనవంతులు అయోగ్యులకు దానధర్మాలు చేస్తూవుంటారు. ధర్మకార్యాలు చేసేవారికి ఒక్కపైసా అయినా ధర్మం చేయరు. ఏ ఒక్కని దృష్టి కూడా భగవంతుని మీద ఏకాగ్రతగా నిలబడదు.

కలియుగం-తీవ్ర లక్షణాలు

అధిక శాతం మంది స్త్రీ పురుషులు శారీరక సుఖాల కోసం వెంపర్లాడుతూ శృంగార క్రీడల మీద అమిత ఆసక్తులౌతారు.

పండితులు స్వధర్మాన్ని విడిచి పతనమైతే, శూద్రులు కాషాయాంబరధారులై, జటాధారులై ధర్మాన్ని బోధిస్తూ వుంటారు.

సిగ్గు, లజ్జ, అభిమానము, అవమానము, తప్పు, అవినీతి, అక్రమము, అన్యాయము, అనే ఏ ఒక్కదాన్ని ప్రజలు ఖాతరు చేయ్యరు. నమ్మిన వారిని మోసం చేసి చంపుతారు. మంచి మార్గంలో వున్నవారిని దొంగదెబ్బ తీసేవారు. చెడు పనులు చేస్తూ మంచి చేస్తున్నట్లుగా ప్రచారం పొందేవారు. మనసులో ఒకటి, పైకి ఒకటి మాట్లాడే వారు, ధనమదాంధ కారము, పదవీ గర్వము, కులపిచ్చి, మితిమీరిన వారు, కష్టపడకుండ అయాచితంగా అతిత్వరగా కుబేరులై పోవాలని కోరుకునేవారు ఎక్కువైపోతారు.

కలియుగాంత లక్షణాలు

కలియుగం నాలుగోపాదం ముగిసి యుగాంతం జరిగే సమయానికి, అప్పటి మనుషుల పరమాయువు పదహారు సంవత్సరాలుగా వుంటుంది. అంటే పదహారురేండ్లు బ్రతికితే బాగా బ్రతికినట్లుగా పరిగణించబడుతుంది. ఏడు లేక ఎనిమిది సంవత్సరాల వరకు మాత్రమే ప్రజలు యౌవనవంతులుగా వుంటారు. ఐదు ఏండ్ల వయసుకే స్త్రీలు పిల్లలను కంటారు. పుణ్యం అనేమాట, ధర్మం అనే వచనం ఎవరినోటా వినిపించదు. తల్లి, తండ్రి, గురువు, భార్య, భర్త, కొడుకు కూతురు అనే బంధాలు పూర్తిగా తెగిపోతయ్. ప్రజలు పది సంవత్సరాలకే వృద్ధులైపోతారు.

వేదపండితులు ధర్మం అనే ముసుగు ధరించి మునివేషములతో, చీకటి పనులలో సిద్ధహస్తులై, పరస్త్రీ సంగమంతో కులుకుతూ నరకార్హులౌతారు.

ఈ విధంగా సర్వధర్మాలు సర్వనాశనమైన స్థితిలో భూమి పైన సకల సంపదలు కూడా అదృశ్యమై పోయి కరువు కాటకాలతో విలయ ప్రళయాలతో కలియుగాంతం జరుగుతుంది.

పాఠకుల అనుభం

- జి. నర్సింగ్‌రావు,
13-1-605, మంగల్‌హాట్, హైదరాబాద్ -6.

పూజ్యులైన గురువు గారి పాద పద్యములకు నమస్కరించి జి. నర్సింగ్ రావు వ్రాయునది.

మీరు "అందరికి ఆయుర్వేదం" అనే మాస పత్రికలో ప్రచురించిన విధంగా, మగ సంతానం కావాలని మేము అనుసరించాం. మా ఆవిడ బహిష్టు అయిన 18వ రోజున కలవడం వల్ల మాకు బాబు పుట్టాడు. ఇలా ఎందరెందరికో ఎన్నో విధాలుగ ఉపయోగపడుతున్నమీకు, మీ పత్రికకు, ఆ భగవంతుడు అన్ని విధాల అండదండగా ఉండాలని ఆ ఏడు కొండలవాడిని కోరుకుంటున్నాను. మీకు మమ్మల్ని పరిచయం చేసిన మా గురువుగారు మూలంపల్లి శివప్రసాద్ శర్మ, సిద్దిపేట వాస్తవ్యులు వారికి మా యొక్క హృదయ పూర్వక నమస్కారములు. ❀

ఆమవాతము
(Rneumatism)

ఈ వ్యాధి యందు కీళ్ళవాపు, తేలు కరిచినట్లుగా బాధ, జ్వరము, వాపు, బాధ కీలుకీలుకు మారుచుండును.

1) శొంఠి	*: 1 భాగం*
బెల్లం	*: 1 భాగం*

పూటకు 10గ్రా. లేక ఒక చెంచా మందు సేవించవలెను.

వంట ఆముదము : *30ml*

కరక్కాయ చూర్ణం 1/4 నుండి 1/2 చెంచా రాత్రి పడుకొనేముందు సేవించ వలెను.

గమనిక : ఈ వ్యాధి యందు కఫకర పదార్థ సేవన చేయరాదు. ❀

అసాధ్య వ్యాధి నివారణ మంత్రం

"ఓం నమో భగవతే మృత సంజీవని మమ శాంతి కురు కురు స్వాహా"

ఈ మంత్ర జపము వలన అసాధ్యమైన మొండి వ్యాధులు, తరుణ వ్యాధులు మొదలగు సమస్త వ్యాధులు నివారణమై ఆరోగ్యము లభించగలదు. ఇది చాలా మహత్యము గల మంత్రము.

సామాన్యముగా జాడ్యగ్రస్తులైన వారు హరిహర నామ స్మరణ మంత్రములు మరియు శివ సహస్ర నామములు మరియు విష్ణు సహస్ర నామములు పఠించుటయే కాక వివిధములగు జపాంతముల యందలి మూల మంత్రములను పఠించుచు రోగ నివారణకై భగవంతుని ధ్యానింతురు. పంచాక్షరీ మంత్రము సర్వసామాన్యముగా క్లుప్తమై మహత్యము కలదై వ్యాపించియున్నది. ఇట్టి మంత్రములు మహమ్మదీయ మతమందు సైతము ప్రత్యేకముగా రోగ నివారణకు మరియు ఆరోగ్యప్రాప్తికి నిర్ణీతమై వున్నవి. సూర్య భగవానుడు అన్ని రోగములను నివారించి ఆరోగ్యమిచ్చు దైవముగా ప్రసిద్ధి చెంది యున్నాడు. కావున సూర్యస్తోత్ర మంత్రములు సర్వదా పఠించుచుందురు. ఇట్టి మంత్రము లన్నియు ఔషధముతో సహా జరుగుచుండును.

మానవ జీవన పరిమాణ పరిణామాలపై అద్భుత విశ్లేషణ
సిద్ధ పురుషులు చెప్పిన - ప్రసిద్ధ రహస్యాలు
మానవుడు చిరంజీవి కావాలంటే

డా.టి.కె. గిరిధరన్

దేహాభ్యానము
ఉదయం నడకతో ఉత్తేజం

దేహాభ్యానము చేయువారు సూర్యోదయమునకు ముందే అనగా ఉదయము 6 గంటలకు ముందే అభ్య సించవలయును. ఉదయపుటెండలో వ్యాయామము చేయరాదు. సాయంకా లము 4-30 గం॥ నుండి 6 గం॥ లోగా ఎండ శరీరముపై పడునట్లు వ్యాయా మము చేయవలెను. ఉదయపు ఎండ పిత్తవృద్ధి చేయును గాన పిత్తకోశము నకు, యాకృత్తు నడిచివచ్చుట మంచిది. శరీరమునకు అధిక ప్రయాస కలిగించక యుండునట్లు నడువవలయును. ఇట్లు నడుచుట వలన శరీరమునకు ఆయుస్సు, బుద్ధి, బలము వీటిని యుచ్చును. జ్ఞానేంద్రి యములైన చెవులు, చర్మము, కన్ను, నాలుక, ముక్కు వీటికి కొత్త ప్రాణమును కల్గించును. దీనిని "సంక్రమణము" అందురు. దేహాభ్యాసము చేయుటకు వీలు కానివారు, చేయకూడని వారు ఈ నడిచే అభ్యానము చేయుట మంచిది.

నీ ఆరోగ్యం-పదిమైళ్ళకు ఆవల

Your health lies Ten miles away, you have to daily walk and pick it up there అనగా నీ ఆరోగ్యము పదిమైళ్లకు అవతలయున్నది. నీవు ప్రతి దినము నడచిపోయి ఆ ఆరోగ్యమును పొందుము. అనునది శ్రీ విశ్వేశ్వ రయ్యగారు చెప్పిన హితోపదేశము, అందువలన వ్యాయామము చేయుట కంటే నడచుట మంచిది. 30 సం॥ పైబడినవారు వారి వారి వయస్సుకు తగినట్లు మెల్లగ పరుగెత్తుట (Jogging) వేగముగ నడచుట, (Speed Walking), మెల్లగ నడచుట (Slow Walking) అను వ్యాయామము చేయుటయే శ్రేష్ఠము. సాయంత్రపు ఎండలో ఈ విధముగ చేయుటకూడ మంచిది. "ఇట్టి వ్యాయామము చేయునపుడు దైవచింతనతో చేయవలయునే కానీ యితరులతో మాట్లాడుచు చేయరాదు. 30 సం॥ వయస్సుకు పైబడిన వారు అతివ్యాయా మము చేయటను సిద్ధపురుషులు నిషే ధించియున్నారు".

వేకువజామున సూర్యోదయము నకు ముందు అమృతము కలిసిన గాలి వీచుననుగానీ, అట్టి సమయము నందు బయటకు వెళ్ళి నడచుట మున్నగు కార్యములను చేయుచుండిన శరీరమునకు ఆరోగ్యము చేకూరు టయేం గాక ప్రాణమునకు కూడా ప్రశాంతతను ప్రసాదించును. అమృతము కలిసిన గాలినే ఆంగ్లమున "ఓజోన్" కలిసిన గాలి యని చెప్పదురు. మనము ప్రాణవాయువును ఎంత తక్కువగా వినియోగించుకొను చున్నామో అంతకు అంత ఆయువును అభివృద్ధి చేసుకోగలుగుచున్నాము. ఆంగ్లవైద్యమునందు ప్రాణవాయువును అధికముగ శ్వాసించుట వలన అధిక ఆరోగ్యముగ యుండుటకు వీలగునని చెప్పుచున్నారు కానీ ఇందువలన ఆయువుయొక్క వృద్ధి క్షయముల గురించి వారు ఏమియూ చెప్పట లేదు.

ఆయువు ఎలా తరుగుతుంది ఎలా పెరుగుతుంది

ఉదయమునందు గాలిలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు కలిసి యుండును. అట్టి సమయమున ఆ అధిక ప్రాణవాయువు కలిసిన గాలిలో నడచుచూ ఆ గాలిని మెల్లగా పీల్చుట వలన మంచి ఆరోగ్యము కలుగు చున్నది. ఒక మానవుడు ఒక నిమిషము నకు 15 సార్లు శ్వాసను పీల్చి వదులు చున్నాడు. ఈ విధముగ ఒక దినమునకు 21,600 సార్లు శ్వాస క్రియను చేయుచున్నాడు. 125 సం॥ ల ఆయుః ప్రమాణము కలిగిన మాన వుడు ఒక దినమునకు 21,600 సార్ల

శ్వాసకంటే అధికముగ శ్వాసక్రియను చేసినచో ఆ 125 సం॥ ల ఆయుః ప్రమాణము తగ్గిపోవును. ఎన్నిసార్లు అధికముగ శ్వాసక్రియను చేయుచున్నాడో అంత కాల ప్రమాణము కలిగిన ఆయువు తగ్గుచున్నది. అందువలన ఆ 21,600 సార్ల శ్వాసకంటే తక్కువ శ్వాస చేయుట వలన ఆయుః ప్రమాణము పెరుగుచున్నది. గణిత శాస్త్రము ప్రకారము ఒక దినమునకు 216 సార్ల శ్వాసను తగ్గించుచూ 100 దినములిట్లు చేసిన అనగా శ్వాసను తగ్గించినచో మొత్తము 21,600 సార్ల శ్వాసకాలము అనగా ఒక దినము ఆయుః ప్రమాణము పెరుగును. ఇది మన సిద్ధ పురుషులచే లెక్కించబడిన వాస్తవము. అందువలననే సిద్ధపురుషులు, మహర్షులు ప్రాణాయామమును అనుష్ఠించుచున్నారు. ప్రాణాయామము చేయుటవలన ఆయుః ప్రమాణము పెరుగుటయే గాక ప్రాణశక్తి కూడా అభివృద్ధి చెంది చిరంజీవత్వమును పొందు అవకాశము గలదు.

శ్వాస రహస్యము

మానవుడు పీల్చుగాలి 8 భాగములనియూ, లేక 8 అంగుళములనియూ, బయ టకు విడచు శ్వాస 12 భాగములు లేక 12 అంగుళములనియూ ఈ విధముగ ప్రతి ఒక శ్వాసక్రియయందు 4 భాగములు లేక అంగుళముల శ్వాస వ్యయమగుచున్నదనియూ అందువలన కూడా ఆయుః ప్రమాణము తగ్గుచున్నదనియూ సిద్ధ పురుషులు చెప్పచున్నారు. మాన వుడు భోజనము చేయునపుడు 18 అంగుళముల శ్వాసను, పరుగెత్తునపుడు 42 అంగుళముల శ్వాసను, సంభోగమునందు 50 అంగుళముల శ్వాసను బయటికి వదులుచున్నాడు. అందువలన కూడా ఆయుః ప్రమాణము తగ్గుచున్నది. కామ క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యములకు అరిషడ్వర్గ ములవలననూ, మానవుడు శ్వాసను అధికముగ బయటకు విడుచుచున్నాడు. ఇవి కూడా ఆయుఃక్షీణతకు కారణములు. మానవునికి 125 సంవత్సరముల ఆయువుకాలము పంచ భూతముల పంచీకరణమే. పంచభూత ములైన ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి అను వాటిలో ఒకదానిలో మరియొకటి ఒక్కొక్క భూతము పంచ విధములై 25 భాగములగుచున్నది. ఒక్కొక్క భాగమునకు 5 సం॥ వంతున 25 భాగములకు 125 సం॥ జీవితకాలమగుచున్నది.

వ్యాయామము-అవగాహన

శరీరమందలి రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగుటకున్నూ శరీరావయవములు, శరీరములోయుండు అంతరాశయ ఆహారసత్వములను శరీరమునకు అంతయూ సమముగ వినియోగించుటకున్నూ, మలిన విసర్జనములకున్నూ వ్యాయామము ఉపయోగపడును. కానీ అది ఎప్పడు ఎట్లు ఎవరు చేయవలయునను విషయమును చక్కగా అవగాహన చేసుకోవలెను.

శరీరకష్టము చేయువారు దేహాభ్యాసము చేయనవసరము లేదు. అట్లు చేసిన ఆయుక్షీణతను కలుగజేయును. అట్టివారు దేహాభ్యాసమునకు బదులు సావకాశముగ గాలివీచు ప్రదేశము లందు సాయంత్రపు ఎండలో విశ్రాంతి తీసుకొనుట, ప్రాణాయామము చేయుట, ధ్యానము చేయుట మున్నగు వాటి వలన ఆరోగ్యవంతులై ఆయువు వృద్ధి చెందును.

వ్యాయామ రహస్యాలు

దేహాభ్యాసము చేయటను బాగుగ తెలిసిన వారు అధిక శ్రమ చెందక వ్యాయామము చేయుట మంచిది. దేహాభ్యాసము చేయుట వలన శరీరమునకు మంచి పెరుగుదల, కాంతి, అవయవములకు అందమైన అంగసౌష్ఠవము కలుగును. అగ్నిదీపనము, ఆకలి, చురుకుదనము కలుగును. అలసట, విశ్రాంతి నీళ్లదాహము, వేడి, చల్లదనము వీటిని భరించునటువంటి శక్తిని, వ్యాధిలేని జీవితమును కలిగించును. శరీరమునందలి మాంసము దృఢపడును. అతి వ్యాయామము వలన అరుచి, వాంతి, రక్తపిత్తము, అలసట, దగ్గు, జ్వరము శ్వాసకాసలు, తీరని బలహీనము, క్షయరోగము అను వ్యాధులు కలుగును. కృశించిన శరీరము కలవారు, రక్తపిత్తము, క్షయ, శ్వాస, దగ్గు, ఉరఃక్షతము శరీరము కలవారు, రక్తపిత్తము, క్షయ, శ్వాస, దగ్గు, ఉరఃక్షతము మున్నగు వ్యాధులచే పీడించబడువారు, అప్పడే భుజించిన వారు, స్త్రీ సాంగత్యము వలన అలసిపోయిన వారు, మైకము వచ్చు స్వభావము కలవారు దేహభ్యానము చేయుటకు అనర్హులు.

అతి సులువైన జానపద వైద్య విధానాలు

రచన : శ్రీ పటేల్ అనంతయ్య

విరిగిన ఎముకలు అతుక్కొనుటకు

నల్లేరు కాడలు కుమ్ములో ఉడక బెట్టి దంచి రసం తీసి 10-20 గ్రా మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే, విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటయ్. రసమును వెచ్చచేసి త్రాగిన విరిగిన ఎముకలు అతుక్కొనును.

కఫరోగములు హరించుటకు

❑ పూటకు 10 గ్రా. పండిన గంగ రావి ఆకుల రసంలో ఖండ శర్కర కలుపుకొని ఆ పానక మును త్రాగిన కఫరోగములు హరించును.

కలరా నివారణకు

❑ ఒక ఔన్సుమిరియాల కషాయ ములో ఆవగింజంత గోరో జనమును కలిపి పుచ్చుకొన వలెను.

❑ జిల్లేడు పువ్వులను ఎండించి గంటకు మూడు గోధుమ గింజల ఎత్తు మంచినీళ్లతో సేవించవలెను.

❑ మంచు గడ్డను తరచుగా తిను చుండిన వాంతులు కట్టును.

❑ నల్లమందు, ఇంగువ, మిరియాలు ఒక్కొక్కటి 3 గ్రా. చొప్పన నూరి 20 ఉండలను చేసి రోగ తీవ్రతను బట్టి ప్రతి గంటకు ఒకటి గాని రెండు గాని ఇవ్వవలెను.

❑ మిరపకాయలను నిప్పలపై మాడ్చి అందులో నీళ్ళు పోసి కాచి వడపోసి ఇచ్చిన దాహము తగ్గి కలరా వాంతులు కట్టును.

❑ నెయ్యిని అనుదినము తినువారికి కలరా త్వరగా దరిచేరదు.

❑ నిమ్మచెట్టు పొగవేసిన ఎడల ఆ ఇంటికి కలరా రాదు.

❑ ముద్దహారతి కర్పూరమును ప్రతి దినము గోదుమ గింజంత మింగుతూ వుంటే కలరా రాదు. వచ్చినదని అను మానము కలిగిన నీటిలో ముద్దహారతి కర్పూరమును కొంచెము కలిపి త్రాగించిన నీళ్ళ విరేచనములు తగ్గి పోవును.

గొంతులోని పుండ్లు మరియు కంతులు నివారించుటకు

❑ కురువేరు ఆకు రసమును ఖండ చక్కెరతో కలిపి 10 గ్రా. సేవించవలెను.

❑ భోజనమునకు ముందు నేతితో మిరియము పొడిని 2 గ్రా. మోతాదుగా కలిపి సేవించ వలెను.

నడుము నొప్పి నివారించుటకు

❑ హారతి కర్పూరము, సాంబ్రాణి మెత్తగా నూరి గుడ్డకు పట్టించి పట్టు వేయవలెను.

❑ నొప్పిగల చోట బాగుగా ఆముద మును రాసి జిల్లేడు ఆకుల విస్తరి కుట్టి ఆ నొప్పి గల భాగమున కట్టి నులక మంచముపై పడుండబెట్టి క్రింద మేక ఎరువుతో కుంపటి పెట్టవలెను.

❑ దేశవాళీ గుగ్గిలము ఆముదమున నూరి నీళ్లను కడిగిన వెన్నవలెనగును. దానిని గుడ్డకు పట్టించి పట్టువేయ వలెను.

❑ వెల్లుల్లి, చిత్రమూలము, సున్నము మెత్తగా నూరి నొప్పిగల చోట తేనె రాసి దానిపైన ఈ నూరిన ముద్దలో సమంగా బెల్లమును చేర్చి పట్టు వేయవలెను. మంట పుడితే వెంటనే కడిగి వేయాలి.

❑ చాగనార మట్టలు గాని కిత్తనార మట్టలు గాని కుమ్ములో ఉడికించి రసము తీసి పాత చోళ్లను (రాగులను) మాడ్చి మసి చేసి, ఆ మసిని ఈ రస ముతో నూరి ఉడికించి వేడి చేసి పట్టు వేయవలెను. నడుము నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.

❑ కర్పూర తైలముతో మర్దన చేయ వలెను.

పెదవుల పగుళ్లు మానుటకు

ఉప్పును నేతితో నూరి పెదవులకు పూసిన పగుళ్లు మానును.

కాలిన పుండ్లు మానుటకు

❑ మజ్జిగలో సుద్దను కలిపి రాయ వలెను.

❑ కాలిన పుండ్లపై చల్లని తడి మన్ను ను పూయవలెను.

❑ మూత్రమును ఆరగా ఆరగా రాయవలెను.

❑ కలబంద రసమును వేసి కట్టు కట్టవలెను.

❑ సున్నపు నీళ్లలో కొబ్బరి నూనెను వేసి గట్టిగ చిలికి దానిలో గుగ్గిలపు పొడుమును కలిపి పాకముగ వండి పూయవలెను.

❑ కాలిన చోట బ్రాంది పోసిన పొక్క క మంటను తగ్గించును.

❑ కరక్కాయ, తాడికాయ, ఉసిరి కాయల చూర్ణమును కాల్చి మసిచేసి నూనెలో కలిపి రాయవలెను.

❑ అనప ఆకు పసరు రాసిన కాలిన మంటలు తగ్గును.

అజీర్ణము నివారణమగుటకు

❑ ఓమము (వాము), మిరియాలు, ఉప్పు, సమపాళ్లలో కలిపి దోరగా వేయించి పొడిచేసి పరగడుపున మూడు వేళ్లకు వచ్చునంత సేవింప వలెను.

❑ రెండు చింతగింజలను పెనం (పెంకు) పై కాల్చి పైని పొట్టును గీకివేసి నోటిలో వేసుకొని పోకలవలె నమిలి మ్రింగిన అజీర్ణము, దానివలన కలిగిన ఎదలో (గుండె) మంట నివారణమ గును.

❑ నలభై గ్రాముల నిమ్మరసములో జీలకర్ర 3 గ్రా. సైంధవ లవణము 3 గ్రా. అల్లపు ముక్కలు 10 గ్రా. వేసి మూడు గంటలు నానబెట్టి ప్రతిరోజు ఉదయము ననే తినవలెను.

❑ దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు వేయించి న మిరియాలు సమపాళ్లలో పొడిచేసి కలిపి పూటకు 3 గ్రా. చొప్పున బెల్లములో కలిపి పుచ్చుకొనవలెను.

❑ నీరుల్లిపాయను వచ్చిదానిని ముక్కలుగా కోసి భోజనముతో తిన వలెను.

❑ నేతితో వండిన అన్నమును భుజించిన చక్కగ జీర్ణమగును.

❑ నిమ్మరసములో తినే సోడాను 5 గ్రా. కలిపి ఒక ఔన్సు నీళ్లను కలిపి త్రాగవలెను.

❑ గిద్దెడు నీళ్లలో ఒక తులము ఉప్పు ను కలిపి త్రాగవలెను.

❑ పంచదార లేక బెల్లపు పానక మును పుచ్చుకొనవలెను.

❑ రాత్రి రాగిచెంబులో పోసి యుంచిన నీటిని ఉదయము పరగడు పున త్రాగవలెను.

ఆకలి అగుటకు

❑ రెండు గ్రాముల అల్లములో కొంచెము ఉప్పును చేర్చి ఉదయముననే తిన వలెను.

❑ ఐదు గ్రాముల శొంఠి చూర్ణ మును పావు గ్లాసు బియ్యపు కడిగిన నీళ్లతో కలిపి పుచ్చుకొనవలెను.

❑ పిప్పళ్లు, చిత్రమూలము, వాయ విడంగములు, గానుగ గింజల పప్పు, కరక్కాయ పెచ్చులు సమభాగములుగా పొడిచేసి కలిపి దానికి రెండు భాగ ములు పటిక బెల్లము పొడిని కలిపి నూరి మిరియములంత వుండలను చేసి పూటకొక ఉండ మంచినీటి అనుపానముతో సేవించవలెను.

(మరికొన్ని విశేషాలతో మళ్లీ కలుద్దాం)

ఏజంట్లకు విజ్ఞప్తి

1997-98 ప్రధమ సం॥ సంచిక 1998-99 ద్వితీయ సం॥ సంచిక, "స్వదేశీ ఆహారవేదం, స్వదేశీ సౌందర్య వేదం, స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే సంచికల కోసం ఈ దిగువన చిరునామాలో సంప్రదించండి.

సిద్ధనాగార్జునా పబ్లికేషన్స్, రోడ్ నెం.5, ప్లాట్ నెం.17, జవహర్‌నగర్ కాలనీ, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500 033 ఫోన్ : 3547132.

అతి సులువైన జానపద వైద్య విధానాలు

రచన : శ్రీ పటేల్ అనంతయ్య

అరుచిని పోగొట్టుటకు

❑ కాల్చిన అల్లపు ముక్కను ఉప్పతో అద్ది తినవలెను.

❑ ఆవాలను నూరి నాభిపైన ప్రతిరాత్రి పట్టు వేయవలెను.

❑ అల్లపు రసములో తేనెను కలిపి నాకవలెను.

❑ కరక్కాయ కాల్చిన బెరడును నోట బెట్టుకొని రాత్రి పరుండవలెను.

❑ భోజనమున మొదటి ముద్దలో కాల్చిన శొంఠి పొడి ఉప్పతో కలిపి తినవలెను.

కుష్టురోగము హరించుటకు

❑ నూరు సంవత్సరముల వయస్సు గల వేపచెట్టును తొలిచి అందులో శేరు బియ్యమును అన్నముగా వండి ఆ వేడి అన్నమును ఉంచి(పోసి) అదే చెట్టు కర్రతో తొర్రను మూసి దానిపై ఆవుపేడను పూసి సంవత్సరము పిమ్మట తీసి ఆ అన్నమును ఎండించి పూటకు పావలా ఎత్తు చొప్పన 40 రోజులు రోగికి రెండు పూటలా తినిపించవలెను.

❑ బ్రహ్మదండి ఆకు రసమున వసను మర్దించి రాసిన అన్ని రకముల కుష్టులు నివారణమగును.

❑ బావంచాలు, నువ్వులు సమ భాగములు కలిపి పొడిచేసి పూటకు 6గ్రా చొప్పన మంచినీటి అనుపానముతో ఒక సంవత్సరము సేవించిన 18 రకముల కుష్టు వ్యాధులు హరించును.

❑ కరక్కాయ పెచ్చులు, శుద్ధ నల్లజీడి గింజలు, నువ్వులు, బెల్లము సమ పాళ్లలో కలిపి తొక్కి గచ్చకాయలంత ఉండలను చేసి పూటకొక్కటి చొప్పన పుచ్చుకొనిన కుష్టువ్యాధి మొదలంట రూపుమాయును.

❑ అడ్డసర ఆకు, చేదుపొట్ల, కరక, తాడి, ఉసిరికలు, తిప్పతీగె ఆకు చూర్ణము, పాకుడు, వేప, గచ్చ కాయల చూర్ణము సమపాళ్లలో కలిపి పూటకు పావుతులము చొప్పన నెయ్యిలో కలిపి మూడు నెలలు సేవించవలెను.

❑ ఆగకర పువ్వుల రసమును పూయవలెను.

శ్వేతకుష్టు(బొల్లి) హరించుటకు

❑ వెంపలి చెట్టు బెరడును మెత్తగా నూరి వస్త్ర ఘాళితం పట్టి రోజుకు రెండు తులముల చొప్పన పదిహేను రోజులు లేక ఇరవై ఒక్క రోజులు తినిపించి రోగికి గాలి తగలకుండా కూర్చుండబెట్టవలెను. ఉప్పలేని శనగరొట్టె ఆహారంగా ఇవ్వవలెను.

❑ తుంగ ముస్తలు, దాల్చిన చెక్క, కబాబు చిన్ని కషాయమును కాచి 40 రోజులు పుచ్చుకొనవలెను.

❑ వెలగ, ఉసిరిక, వేప, చింత ఆకులు మరియు జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, మిరప కాయలు, ఉప్ప, సైంధవ లవణములను చూర్ణము చేసి కొత్త కుండలో ఉంచి పూటకు 6గ్రా. చొప్పన 60గ్రా. నెయ్యి చేర్చి అన్నముతో 40 రోజులు సేవించవలెను.

పథ్యం: తోటకూర, కందిపప్పు, ఆవు నెయ్యి, ఆవుచల్ల, మిరియాల చారు, కంద, బీరకాయలు.

❑ ఈశ్వర వేరు చెక్కరసము రోజుకు 3గ్రా. పుచ్చుకొనవలెను.

- దింటెన వేరు వేడి నీళ్లలో నూరి ఒక మాసము లేపనము చేయవలెను. పులుసు, ఉప్పు, కారములు గల అన్న పానములు, పెరుగు, పాలు, బెల్లము, నువ్వులు, మినుములు, సంగమము, వ్యాయామము, వాంతిని అడ్డగించుట మద్యము లను రోగి వర్జించవలెను.
- ఇప్పపువ్వు మూడు వేళ్లకు వచ్చినంత తీసుకొని ఉదయము, సాయంత్రము చక్కగా నమిలి తినవలెను. ఆరుమాసములలో పూర్తి నివారణమగును.
- మినుములు నూరి రాసిన శ్వేత కుష్టు నివారణమగును.
- మొదట శరీరమునకు నూనె వ్రాసి పిమ్మట రేల ఆకులు, కామంచి ఆకులు మజ్జిగతో నూరి నలుగు పెట్టుచుండవలెను.
- వేపకాయలు, పువ్వులు, ఆకులను కలియనూరి అరతులము పూటకు పుచ్చుకొనుచూ నాలుగు రోజులు సేవించవలెను.
- ఆదివారము నాడు తెల్ల విష్ణుక్రాంత చెట్టు యొక్క వేరును తెచ్చి తేనెతో నూరి భక్షించుచుండవలెను.
- తగిరిశ విత్తులు, వేప పువ్వులు, చంగల్వకోష్టు, వస, గచ్చవిత్తులు సమభాగములుగా తీసుకొని గోమూత్రముతో నూరి లేపనము చేయవలెను.
- బావంచాలు, తెల్ల గురిగింజలు, శుద్ధమణిశిల, పటిక, నీలి ఆకులు సమభాగములుగ గ్రహించి ఆడమేక మూత్రముతో మర్దించి బొల్లి మచ్చలపై లేపనము చేయుచుండిన రెండు నెలలో సంపూర్ణముగా హరించిపోవును.
- దిరిసెన విత్తుల తైలము అరతులము నుండి ఒక తులము వరకు నలుబది నుండి తొంబది రోజులు సేవించవలెను.
- నల్లత్రాచు కుబుసము మసిచేసి దానితో తాడికాయ పొడిని నూనెలో కలిపి పూయవలెను.
- రోగి పురుషుడైన స్త్రీ ఋతురక్తమును శ్వేత కుష్టు మచ్చలపై పూయవలెను. అట్లు కాక రోగి స్త్రీ యైన పురుషుని ఇంద్రియమును మచ్చలపై పూయవలెను. ఇట్లు చేసిన శ్వేత కుష్టు మచ్చలు శాశ్వతముగా నివారణమగును.

నేత్ర వ్యాధులు నివారణకు

- కలబందలో పటిక కలిపి కండ్లలో పోసిన కంటి దెబ్బలు పోవును.
- స్ఫోటకము వచ్చిన అరికాళ్లకు గోరింటాకును పెట్టిన కండ్లకు ప్రమాదమైన జబ్బులు చేయవు.
- పెద్ద కానుగ కాయలను నల్ల దారమునకు గుచ్చి చిన్న పిల్లల మెడలో కట్టిన కంటి జబ్బులు నివారించును.

మన పూర్వీకుల - కేశ సంపద

మన తాత ముత్తాతలు, మన అమ్మమ్మ, నాయనమ్మల్లో దాదాపు నూటికి ఎనభై శాతం మందికి వెంట్రుకల సమస్యలు వుండేవి కావు. వెంట్రుకలు కుర్రవయసులోనే వూడిపోయి వూడిపోవటంగాని, యౌవన ప్రాయంలోనే తెల్లబడి, ఎర్రబడి, పగిలిపోయి బట్టతలలు ఏర్పడటం గానీ వారికి తెలియదు.

ఈనాడు మార్కెట్‌లో అందుబాటులోవున్న షాంపులు, సబ్బులు, తలనూనెలు, తలక్రీములు వాళ్ళకు తెలియనే తెలియవు. రోజూ తల నిండా కొబ్బరినూనో, ఆముదమో పూసుకోవటం, వారానికి ఒకసారి కుంకుడు లేదా సీకాయతో తలంటుకోవటం మాత్రమే వారు ఆచరించేవారు. ఎక్కువగా చన్నీటి లేదా గోరువెచ్చటి నీళ్ళతో తలస్నానం చేసేవారు. రోజూ ఒంటికి చెమట పట్టేలా కాయకష్టం చేసి, కడుపునిండా తిని, కంటినిండా నిద్ర పోయేవారు. వీరికి వృద్ధాప్యంలో కూడా తల వెంట్రుకలు ఒత్తుగా, బిరుసుగా నిండుగా వుండేవి.

తేనె ఎలా తయారవుతుంది ?

తేనె అనేది మధురమైన పానకం. తేనె టీగలు పూవులమీద వాలి వాటిలోని పుష్పరసం అనేమకరందాన్ని పీల్చుకొని తమ కడుపులోని తేనె సంచులలోకి ఎక్కించుకుంటయ్. దాన్ని భద్రంగా తేనె పట్టువద్దకు తీసుకుపోయి అందులో జాగ్రత్త చేస్తయ్. పూవుల్లో వుండే పుష్పరసం సహజ సిద్ధంగా పలుచగా స్వచ్ఛంగా వుంటుంది. అది తేనెపట్టులోకి చేరిన తరువాత కొన్ని రసాయనిక చర్యలకు గురై తేనెగా చిక్కగా మారుతుంది. అలా మారేటప్పుడు పుష్పరసంలో వుండే నీటిని, తేనెటీగలు తమ రెక్కలతో విసరటం ద్వారా ఆర్పివేస్తాయి. ఇలా తేనె సంపూర్ణంగా తయారైన తరువాత ఆ తేనెగదుల్ని ఈగలు మైనంతో కప్పివేస్తయ్. తేనె టీగలు కనీసం వంద పూలమీద వాలితేగానీ, ఒక్క తేనె చుక్క తయారుకాదు. (వచ్చే సంచికలో)

తెలుగునాట జానపద వైద్య విధానాలు

రచన : శ్రీ పటేల్ అనంతయ్య

పిల్లల వ్యాధులకు

❀ పుట్టిన మూడు రోజులలో గాడిదపాలను త్రాగించిన శిశువులకు శ్లేష్మవాత దోషములు రావు.

❀ పిల్లల మెడలో ఉల్లిపాయ కట్టిన వడదెబ్బ తగలదు.

❀ నేలతాడి చూర్ణమును ఓమము (వాము)తో పుచ్చుకొనిన దగ్గ నివృత్తించును. కఫముతో కూడిన దగ్గుకు నేల తాడి చూర్ణమును మంచినూనెతో కలిపి నాకించవలెను.

❀ ఎండిన సదాపాకుతో పొగవేసిన బిడ్డల దగ్గు నిమ్మళించును.

❀ వసతో తేలిక కషాయము చేసి బిడ్డలకు అభ్యంగ స్నానము చేయించిన మూర్ఛ నివారణయగును.

❀ వసను నీళ్లతో గాని సారాయితో గాని నూరి శిశువుల రొమ్మునకు పట్టించిన దగ్గు, శ్లేష్మము హరించును.

❀ కుప్పింటాకు రసం తీసి ఒక చెంచాడులో ఒక ఉప్పురాయిని నూరి కలిపి త్రాగించిన పిల్లల కడుపు నొప్పి శమించును.

❀ ఇరవై చుక్కల ఉల్లిగడ్డ రసము మూడింతల మోతాదు తేనె, తేనెకు సమమైన నీళ్లను కలిపి రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లిచ్చిన చంటిపిల్లల కోరింత దగ్గు నివృత్తించును. మెడలో ఉల్లిగడ్డలను దండగా గుచ్చి వేయవలెను.

❀ వడగట్టిన గోమూత్రము రెండు తులములలో కొంచెము ఉప్పు కలిపి త్రాగించిన పిల్లలు ప్రక్కలు ఎగురవేయుట తగ్గిపోవును.

❀ శనివారమునాడు సూర్యోదయము కాకమునుపే ఈనిన ఆవు యొక్క పేడను తెచ్చి కృశించుచున్న పిల్లల వీపుపై మర్దన చేసి కొద్దిసేపటికి కడిగిన వీపుపై ముళ్లవలె కొన్ని పైకి తేలును. వీటిని తొలిగించి స్నానము చేయించవలెను. ఈ విధముగా రెండు మూడు మార్లు జరిపించిన పిల్లల ఎండు రోగము నశించును.

❀ అతివస చూర్ణము ఒక చిన్నమును బియ్యపు కడుగుతో కలిపి త్రాగించుచుండిన చిన్నపిల్లల విరేచనములు కట్టును.

❀ ఇంగువను నీళ్లతో అరగదీసి కడుపు పై లేపనము చేయుచుండిన పిల్లలు పాలు కక్కుట తగ్గును.

❀ ఏలకుల గింజలు, దాల్చిన చెక్క సమభాగములుగా కలిపి పొడిచేసి అందు ఒక గ్రాము ఎత్తు పొడిని తేనెతో కలిపి తినిపించు చుండిన పిల్లల వాంతులు తగ్గును.

❀ పొంగించిన ఇంగువ, నల్లుప్పు సమపాళ్లలో తీసుకొని కలిపి పొడిచేసి పూటకు చిన్నం చొప్పున తేనెతో కలిపి తినిపించుచుండిన చిన్నపిల్లల కడుపుబ్బరము తగ్గును.

❀ సునాముఖి, కరక్కాయ పెచ్చులు, రేల గుజ్జు సమపాళ్లలో కలిపి నూరి కందులవలె మాత్రలు చేసి ఉదయం సాయంత్రం పూటలందు ఒకే మాత్ర యిచ్చిన పిల్లల కడుపుబ్బరములు ఎటువంటివైనను నయమగును.

❀ తమలపాకులకు ఆముదము రాసి వెచ్చజేసి రొమ్ముపై, పొట్టపై, తలపైనను వేసి పెట్టుచుండిన పిల్లల జలుబులు పూర్తిగా హరించును.

❀ ఒక గురిగింజ ఎత్తు మైలతుత్తమును మూడు తులముల మంచినీటిలో కలిపి యిచ్చిన వాంతులై వాయువు హరించును. బాల పాప చిన్నెలు హరించును.

❀ బాలపాప చిహ్నాలకు నవాసాగరము నున్నము కలిపి వాసన చూపించవలెను.

అతి సులువైన జానపద వైద్య విధానాలు

(గత సంచిక తరువాయి భాగం)

రచన : శ్రీ పటేల్ అనంతయ్య

★ కనుగోటి విత్తులను పొడి చేసి వేడినీటితో అరగదీసి కంటిలో వేయవలెను.

★ కంటికలక ప్రారంభదశలో నువ్వుల నూనెను కంటిలో ఒకటి లేదా రెండు చుక్కలను వేయవలెను.

★ గోరువెచ్చని పసుపు కషాయంలో పలుచటి నూలు గుడ్డ ముంచి కొద్దిగా పిండి ఆ గుడ్డను కళ్ళపై వేస్తూ వుంటే కళ్ళకలకలు తగ్గిపోతయ్.

★ కలబంద మట్టలలోని గుజ్జును నీటితో కడిగి తెల్లని గుడ్డలో వేసి కొంచెము పచ్చి పటిక పొడిని, నల్లమందులను చేర్చి పొట్లము కట్టి కళ్ళకు అద్దుకొనవలెను. .

★ ఉక్కు రసము, పటిక నిమ్మకాయ బద్దపై వేసి తెల్లబట్టలో మూటను కట్టి కళ్ళకు అద్దుకొనుచుండ వలెను.

కంటిలోని మురికిని తొలగించుటకు

గాయములను మాన్పుటకు

★ చింత గింజను తేనెతో గంధము తీసి పచ్చకర్పూరమును చేర్చి కన్ను యందుంచవలెను.

★ రెండు మాసముల ఎత్తు పటక పొడి కలిపిన నీటిని కండ్లలో వేసిన కళ్లలో మురికి తొలిగి కంటిగాయములు మానును.

★ చిల్లగింజను తేనెతో గంధము తీసి పచ్చకర్పూరమును చేర్చి కండ్లకు పెట్టిన కండ్లలోని మురికి తొలగి కండ్లు నిర్మలముగా నుండును.

కండ్ల కలకల నివారణకు

★ రోజుకు ఒక నువ్వు పువ్వు చొప్పున పువ్వులను వారం రోజులు సేవించిన కండ్ల కలకలు రావు. కండ్ల కలకలు వచ్చిన తరువాత తినిన నిరోధము గావించును.

★ నంది వర్ధనము పువ్వుల రసమును కళ్లలో వేసిన కళ్ల కలకలు నివారణ మగును.

★ బాగుగా కాగిన నీటిలో రెండు గురిగింజల ఎత్తు నల్లమందును వేసి ఆవిరిని కండ్లకు పట్టుచుండిన ఎడల కళ్లకలకలు హరించును.

★ గచ్చపప్పు, తానికాయపప్పు; తంటెపు ఆకు పసపరుతో నూరి కంటి పైన రాయవలెను.

★ నంది వర్దనము ఆకు పసరును పోయవలెను.

★ నీరుల్లిపాయలను నూరి రసము తీసి పోయవలెను.

పాఠకులారా!

విత్తనాలు - మొక్కలు సేకరించి వుంచండి.

మనం ఆయుర్వేద ఆశ్రమం స్థాపిస్తున్నామని, అందుకోసం ఇప్పటికే 30 ఎకరాలు సేకించామని మీ కందరకూ తెలుసు. ప్రస్తుతం భూమి పనులు చక చక సాగుతున్నయ్. వచ్చే జూన్ నుండి అంటే వర్షాకాలం నుండి మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించ బోతున్నాము. మన ఆశ్రమంలో అన్ని ఔషధమొక్కలు పెంచాలని ప్రయత్నిస్తున్నాము.

కాబట్టి మీ మీ ప్రాంతా లలో పెరిగే చెట్ల నుండి విత్తనాలను, కొన్ని అపురూప మైన మొక్కలను సేకరించి లెటర్స్ ద్వారా తెలియ జేయండి.

చేదు పొట్ల, చేదు బీర, చేదు ఆనబ విత్త నాలు, తెల్ల మోదుగ, పసుపు పచ్చ మోదుగ, మొక్కపు చెట్టు విత్తనాలు మొదలైనవి సేకరించి తెలియజేయండి. మరువకండి.

పండిత ఏల్చూరి

ఇంటిల్లిపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల

బెల్లమంటే అలుసా? అదోగొప్ప ఔషధం తెలుసా?

బెల్లం గురించి

మన ఇంట్లో ఎల్లప్పుడూ వుండే బెల్లాన్ని కేవలం ఆహార పదార్థంగా మాత్రమే వాడటం మనకు తెలుసుగానీ దాని ఔషధ గుణాలు చాలా మందికి తెలియవు. ఇంట్లో బెల్లం కదా అని దాన్ని తక్కువ చూపు చూడకుండ, దాని గొప్ప గుణాలు తెలుసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందటానికి మనమంతా ప్రయత్నించాలి.

ఏ బెల్లం మంచిది ?

కొత్త బెల్లం ఏ విధంగా వాడినా మంచిది కాదు. దాన్ని తినటం వల్ల కడుపులో పురుగులు పుట్టుకొస్తయ్. మలబద్ధకం కలుగుతుంది. ఎక్కువ మూత్రం విసర్జింపచేస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులను కూడా కల్గిస్తుంది.

పాతబెల్లం, అంటే కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు నిలువ వున్న బెల్లం ఎంతో ఉత్తమమైనది. దాన్ని వాడటం వల్ల సర్వదోషాలు, జ్వరాలు, తాపాలు హరించిపోతయ్. శారీరక అలసట, నీరసం తగ్గిపోయి ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. నోటికి రుచి పెంచి, జీర్ణ శక్తిని కలిగిస్తుంది. పాండు రోగము, ప్రమేహ రోగాల్లో పాత బెల్లం అమోఘంగా అనుకూలిస్తుంది.

వాంతులకు

బెల్లము, జీలకర్ర సమంగా కలిపి దంచి, ఉసిరికాయంత వుండలు చేసికొని, రోజు నాలుగైదు సార్లు ఒక్కొక్క వుండ చొప్పున తింటూ వుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

తేలుకాటుకు

బెల్లం, గంజాయి ఆకు కలిపి నీళ్లతో నూరి ఆ ముద్దను తేలుకుట్టిన చోట పట్టిస్తే విషం పైకి ఎక్కకుండ ఆగిపోయి బాధ కొద్దిసేపట్లోనే తగ్గిపోతుంది.

ఎలుక విషానికి

బెల్లం, నువ్వుల నూనె, జిల్లేడు పాలు కలిపి మెత్తగా నూరి చేతి గోళ్లకు లేపనం చేస్తూవుంటే ఎలుక విషం విరిగిపోతుంది.(పై పూతకు మాత్రమే)

నీళ్ళ విరేచనములకు

బెల్లం, ఆవాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి, బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి, పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మంచి నీళ్లతో మూడు పూటలా వేసుకొంటూ వుంటే నీళ్ల విరేచనాలు తప్పకుండ తగ్గుతయ్.

అల్సర్‌కు

పాతబెల్లం, అల్లం, నువ్వులు సమంగా దంచి, పూటకు ఉసిరికకాయంత ముద్ద కొద్దికొద్దిగా తింటూ వుంటే అల్సర్ తగ్గుతుంది.

అందమైన ఆరోగ్యానికి

ఆవు పెరుగులో మంచి పాత బెల్లం కలుపుకొని తింటూ వుంటే అందమైన ఆరోగ్యం మీ స్వంతమవుతుంది.

విషమ జ్వరములకు

బెల్లం 20 గ్రా. తీసుకొని దానిలో జిలకర చూర్ణం గానీ, వాము చూర్ణం గానీ, కొంచెం దోరగా వేయించి కలిపి దంచి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే విషమ జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

తలనొప్పికి

బెల్లము, శొంఠి సమంగా కలిపి దంచి, ఆ ముద్దను మాటి మాటికి వాసన చూస్తూ వుంటే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

పాతబెల్లము 24 గ్రా, హారతి కర్పూరం 2 గ్రా, కలిపి మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజు ఉదయం పూట ఒక మోతాదుగా తింటూ వుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

బోదకాలుకు

పాతబెల్లము, మంచి పసుపు సమంగా కలిపి నూరి పూటకు 10 గ్రా మోతాదుగా 30 గ్రా గోమూత్రంలో కలుపుకొని, రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే, క్రమంగా బోదకాలు, కుష్ఠు, అతి దాహము తగ్గిపోతయ్.

కీళ్ళనొప్పులకు

బెల్లము, శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలము, ఈ రెండు సమాన భాగాలుగా కలిపి దంచి రేగి పండంత మాత్రలు చేసికొని ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకొని పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పన రెండు పూటలా కొంచెం నెయ్యిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే, కీళ్ళ నొప్పులు, చీలమండ నొప్పులు మెడిమల నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

అన్ని రకాల ముక్కు రోగాలకు

బెల్లం 280 గ్రా, శొంఠి 30 గ్రా, పిప్పళ్ళు 30 గ్రా, ఏలకులు 30 గ్రా తీసుకొని అన్నీ కలిపి దంచి పూటకు చిన్న ఉసిరికాయంత మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే అన్ని రకాల ముక్కురోగాలు తప్పకుండా తగ్గుతయ్.

వాత సంబంధ గొంతు బొంగురు

❖ బెల్లము, నెయ్యి సమంగా కలిపి రెండు పూటలా కొద్దికొద్దిగా తింటూ వుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గి కంఠం బాగుపడుతుంది.

❖ బెల్లం పాకం పట్టి అందులో దోరగా వేపిన మిరియాల చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా తింటూ వుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.

అరికాళ్ళు - అరిచేతుల్లో పొరలు ఊడుతుంటే

బెల్లం, అల్లం సమంగా కలిపి నూరి పూటకు 5 నుండి 10 గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే, అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో పొరలు వూడటం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండ, గొంతు, పళ్ళు, చిగుళ్ళ సంబంధమైన సమస్యలు కూడా తగ్గుతయ్. ఇంకా శరీరంపై వచ్చిన దద్దుర్లు, అజీర్ణం కూడా హరించిపోతుంది.

దద్దుర్లకు

బెల్లం, వాము సమభాగాలుగా కలిపి దంచి, రేగి పండ్లంత మాత్రలు చేసి నిలువ వుంచుకొని పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పన రెండు లేక మూడు పూటలా ఆవనూనెలో ముంచుకొని తింటూ వుంటే దద్దుర్లు హరించి పోతయ్.

కనపడని దెబ్బల నొప్పులకు

పాతబెల్లం చిక్కగా పాకం కాచి, అందులో తగినంత నెయ్యి కలిపి పూటకు 100 గ్రా. చొప్పన రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే కవుకు దెబ్బల బాధలు హరించిపోతయ్.

పుండ్లు - వ్రణాలకు

పాతబెల్లం, పొంగించిన వెలిగారము ఈ రెండు సమంగా కలిపి నూరి, పుండ్ల మీద వ్రణాల మీద లేపణం చేస్తూ వుంటే, పుండ్లు వ్రణాలు తగ్గి పోతయ్.

అనేక రోగాలకు

బెల్లం 24 గ్రా, శొంఠి 12 గ్రా, పిప్పళ్ళు 12 గ్రా, కరక్కాయల బెరడు 12 గ్రా, కలిపి మెత్తగా నూరి పూటకు ఉసిరికాయంత, రెండు పూటలా తింటూ వుంటే ఉబ్బురోగాలు, దగ్గు, ఉబ్బసము, పడిశము, జ్వరము, అజీర్ణము, మూలవ్యాధులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

ఉబ్బసమునకు

బెల్లం, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పసుపు నన్నరాష్టం ద్రాక్ష పండ్లు, నువ్వుల పప్పు వీటిని సమాన భాగా లుగా దంచి వుంచుకొని, పూటకు కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల ఉబ్బసాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రం బిగిస్తే

గోరువెచ్చని పాలల్లో కొంచెం పాత బెల్లం కలిపి తాగుతూ వుంటే మూత్ర బిగింపు హరించిపోయి, మూత్రం ధారా ళంగా వెలువడుతుంది. బెల్లం జిలకర కలిపి తింటూ వున్నా మూత్రబిగింపు హరించి మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది.

ఇంటిల్లిపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల
ఉప్పు - ఉపయోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

సాధారణ పాముకాటుకు

బురదపాము లేదా తుట్టెపురుగు లేదా మామూలు పాములు కరచినప్పుడు, కరచినచోట, కత్తితో కొద్దిగా గీరి రక్తము పిండి ఉప్పు సున్నము కలిపి నూరిన ముద్దను కాటుపై మర్దించిన యెడల విషము దిగును.

కలరా వ్యాధికి

ఉప్పు, మిరియాలు, జిల్లేడు పూవు సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి మెత్తగా నూరి బఠాణీగింజంత మాత్రలు చేసి, గంటకు ఒక మాత్ర చొప్పున అయిదారు మాత్రలు వేసుకుంటే కలరా హరించిపోతుంది.

దెబ్బల వాపులకు

ఉప్పు, వెల్లుల్లి పాయలు సమభాగంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను వాపు మీద వేసి గుడ్డతో కట్టుకడుతూ వుంటే రెండు కట్లలోనే వాపు తగ్గిపోతుంది.

తేలు కాటు బాధకు

వేడి నీటిలో ఉప్పు కలిపి ఆ నీటిని తేలుకుట్టిన చోట పోసి రుద్దుతూ వుంటే కాటు బాధ శాంతిస్తుంది.

అధిక పైత్యమునకు

ఉప్పు, చింతపండు, మిరియాలు, శీకాయచెట్టు చిగురాకులు కలిపి పచ్చి పచ్చడిలాగా నూరి, ఆ పచ్చడిని అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే అధికపైత్యం హరించిపోతుంది.

ఆకలికి - అజీర్ణానికి

ఉప్పు, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని భోజన సమయంలో మొదటి ముద్దలో 5 గ్రా పొడి కలిపి తింటూవుంటే, నాలుక, గొంతు శుభ్రమై కఫము తగ్గి, ఆకలి పెరిగి, ఆహారం బాగా జీర్ణమై వంటపడుతుంది.

కడుపు నొప్పి

ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో 1 చెంచా సోడా ఉప్పు కలిపి తాగితే, మంత్రించినట్లుగా కడుపునొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది.

చలిజ్వరం రాకుండ

ఉప్పు, మిరియాలు, పిప్పింటాకు (మూర్కొండాకు) ఈ మూడు సమంగా గ్రహించి కచ్చాపచ్చాగా నలగొట్టి గుడ్డలో వేసి మూట గట్టి దాన్ని వాసన చూస్తూ వుంటే చలిజ్వరం రాకుండా వుంటుంది.

చిన్న పిల్లల కడుపు నొప్పికి

నల్ల ఉప్పు 10 గ్రా. నిప్పుల మీద వేసి పొంగించిన వెలిగారము 5 గ్రా. ఈ రెండు కలిపి మెత్తగా నూరి, రెండు పూటలా పూటకు చిటికెడు మోతాదుగా అంటే రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడిని నీటిలో కలిపి తాగిస్తూ వుంటే పిల్లల కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

తల నొప్పులకు

తినే ఉప్పు, పటికబెల్లం ఈ రెండు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకొని, రెండు పూటలా 2 గ్రా. పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో వేసుకొని తాగుతూ వుంటే తలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పిల్లల ఉదర వ్యాధులకు

నల్లఉప్పు, సోంపుగింజలు సమంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి నిలవచేసుకొని, రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్రాముపొడి గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగిస్తూ వుంటే పిల్లల ఉదర సంబంధమైన నొప్పులు, శూలలు, అజీర్ణం మలబద్దకం హరించిపోతయ్.

స్త్రీల హిస్టీరియాకు

నల్ల ఉప్పు 10గ్రా॥, తినే ఉప్పు 10 గ్రా, ఇంగువ 3 గ్రా, సైంధవ లవణం 10 గ్రా, నూరేకారం 10 గ్రా, పిప్పళ్ళు 10 గ్రా, శొంఠి 10 గ్రా. ఆవాలు 10 గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి చూర్ణం కొట్టి, కొద్దిగా నిమ్మపండ్ల రసంతో మర్దించి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా వేడినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే స్త్రీల హిస్టీరియా హరించిపోతుంది.

ప్లీహవృద్ధికి (స్ప్లీన్ పెరిగితే)

నల్లఉప్పు, శొంఠి, చవ్యము, జిలకర, చెంగల్వకోష్టు, యవక్షారము, మిరియాలు, చిత్రమూలం, వస, సైంధవలవణం, దంతివేర్లు, వీటిని ప్రతిదీ 20 గ్రా. చొప్పున తీసుకోవాలి. పొంగించిన ఇంగువ 3 గ్రా, వాము 3 గ్రా, పిప్పళ్ళు 10 గ్రా. గ్రహించి అన్నీ కలిపి దంచి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా ఆవు మజ్జిగతో కలిపి ఉదయం పూట, మంచినీళ్ళలో కలిపి సాయంత్రం పూట సేవిస్తూ వుంటే, చిన్న పిల్లలకు గానీ, పెద్దవాళ్లకు గానీ వచ్చిన ప్లీహవృద్ధి, అంటే కడుపులో బల్ల పెరగటం హరించి పోతుంది.

చెవిలో పురుగు దూరితే

నేలమీద నిద్రపోయేటప్పుడు, చిమెటల వంటి పురుగులు చెవుల్లో దూరి బయటకు రాకుండ బాధకలిగిస్తయ్. అలాంటి స్థితిలో ఉప్పు, వేపాకు కలిపి దంచిన రసము నాలుగు చుక్కలు చెవిలో వేస్తే వెంటనే క్షణాల్లో ఆ పురుగులు చనిపోయి చెవి బాధ నివారింపబడుతుంది.

ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు

ఉప్పును నీటిలో వేసి కరిగించి వడపోసి ఆ ఉప్పు నీటిని మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే, ఫిట్స్ వల్ల, అపస్మారం వల్ల తెలివి తప్పినవారు వెంటనే కోలుకుంటారు.

బాలెంతలకు పాలు పెరుగుటకు

ఉప్పు, వాము, మిరియాలు సమంగా కలిపి దంచి పొడి గొట్టి, పూటకు 2 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీళ్ళలో సేవిస్తూ వుంటే బాలెంతలకు పాలు పెరుగుతయ్. గ్యాస్ పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

కడుపు ఉబ్బరానికి

సైంధవ లవణం 5 గ్రా, దానిమ్మ పండుపైబెరడు 10 గ్రా, ఎండించిన పుదీనా ఆకు 10 గ్రా. ఈ మూడు కలిపి చూర్ణం కొట్టి నిలువవుంచుకొని, రోజూ రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత, రెండు లేక మూడు గ్రాముల పొడిని నీళ్ళతోసేవిస్తూ వుంటే కడుపునొప్పి, ఉబ్బరము, అన్నం అరగకపోవటం, పులి తేన్పులు హరించిపోతయ్.

వాపులకు - నొప్పులకు

ఉప్పును వేయించి మూట కట్టి, దానితో కాపడం పెడుతూ వుంటే వాపులు నొప్పులు తగ్గుతయ్. కడుపునొప్పి, గుండెనొప్పికి కూడా ఇదేవిధంగా కాపడం పెట్టడం ద్వారా నొప్పులు నెమ్మదిస్తయ్.

నాలుక రోగములకు

సైంధవ లవణము, చెంగల్వకోస్టు, అక్కలకర్ర, అతిమధురము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని నాలుకకు పట్టిస్తూ వుంటే నాలుక రోగాలు హరించిపోతయ్.

ఉప్పు వాడవచ్చా? లేదా ?

ఈనాడు అనేకమంది వైద్యమిత్రులు ఉప్పు వాడకూడదని, ఉప్పును మానివేయడం ద్వారా సకల వ్యాదులను నిర్మూలించ వచ్చని వూరూరా ప్రచారం చేస్తున్నారు. కాబట్టి ఉప్పు గుణ గుణాలు తెలుసుకుందాం.

మనం ముఖ్యంగా ఆహార పదార్థాలలో వాడే సముద్ర లవణమే ఉప్పుగా పరిగణించబడుచున్నది. బ్రిటిష్ వారు మన దేశాన్ని పరిపాలించేటప్పుడు ఉప్పు మీద పన్ను వేస్తే, దాన్ని తొలగించాలని గాంధీజీ ఉప్పు సత్యాగ్రహం చేశారు. మన భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఉప్పు సత్యాగ్రహం ఎంత కీలకపాత్ర వహించిందో, మన నిత్య జీవితంలో కూడా ఉప్పు అంతే కీలకపాత్ర వహించి వుంది.

ఉప్పును సకల భోజన పదార్థాలలోను వినియోగించడం అందరకూ తెలిసిందే, తరతరాలుగా ప్రజాజీవనంతో పెన వేసుకుపోయిన ఉప్పు, ఇప్పుడు కొత్తగా ప్రజలకు ఎలా నష్ట దాయకం అవుతుందో ఎలా నష్టదాయకం కాదో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

ఉప్పు గుణాలు

ఉప్పులో వేడి చేసే స్వభావం ఉంది. విపాకంలో మధురంగా మారుతుంది. బరువైన గుణం కలిగి వుంది. దీనిని ఆహార

పదార్థాలతో కలిపి సేవించడం వల్ల శరీరంలోని అధిక కఫం హరించిపోతుంది. మలమూత్రాలు ఏ అవరోధము లేకుండ సాఫీగా విసర్జించబడతయ్. పరిమితమైన ఉప్పు సేవనవల్ల ఎముకలు దృఢవంతమవుతయ్.

ప్రత్యేకంగా ఉప్పుతోనే సమస్తవ్యాధులను నయం చేయగల వైద్యవిధానాలుకూడా పుష్కలంగా వున్నయ్. ఉప్పుతో పలు విధాల సింధూరాలను తయారుచేసే ప్రక్రియలు ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన బడినయ్. ఉప్పు సమస్తరసాలను కట్టగలుగుతుంది. పాదరసం కూడా ఉప్పుతో కట్టబడుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ప్రఖ్యాత ఔషధమైన రసభస్మం తయారీలో ఉప్పు ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది.

లవణ సింధూరం

ఉప్పును మూర్కొండాకు పసరుతోఉడకబెట్టి 16 సార్లు పుటం వేస్తే అది సిందూరించి లవణసింధూరమనే ఔషధ మవుతుంది. ఈ సింధూరాన్ని బియ్యపు గింజంత మోతాదుగా వేడినీళ్ళతో వాడుతూ వుంటే సమస్త ఉదరశూలలు, అజీర్ణాలు హరించిపోతయ్.

శరీరంలో ఉప్పు ఏమి చేస్తుంది ?

మన శరీరంలో ప్రధాన పదార్థాలలో ఉప్పు ఒకటి అని చెప్పక తప్పదు. శరీరంలోని రక్తంలో ఉప్పుపదార్థం వుంటుంది. శరీరం లోని ఏడుధాతువుల సక్రమ పరిణామానికి అవసరమైన ఉప్పు ఆ యా పదార్థాలను పోషిస్తూ మిగిలిన ఉప్పు మలమూత్రముల ద్వారా బైటకు బహిష్కరింపబడుతూ వుంటుంది.

ఆహార పదార్థాల ద్వారా తగినంత ఉప్పు శరీరంలోకి సరఫరా కాకపోతే, ఉదరంలో ఆహారం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే ఆమరసము సక్రమంగా పక్వం గాకుండా, నేరుగా ఆమరసరూపంలోనే మూత్రం ద్వారా వెడలుతూ, అతిమూత్రము, జలమేహము, మధుమేహము వంటి మేహవ్యాధులను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, శరీరంలో వుండ వలసినంత ఉప్పు లేనప్పుడు ఉదరంలో ప్రాచక క్రియ లోపించి, అజీర్ణము, మధుమేహము వంటి వ్యాధులు కలుగుతయ్. కావున శరీర పోషణకు ఉప్పు ప్రధాన ద్రవ్యమని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి. ఉప్పులో తీక్షణ గుణం వుండటంవల్ల, శరీరంలో ఘనీభవించి వున్న శ్లేష్మాన్ని కరగించివేసి, శరీరంలో వాయు ప్రసారానికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది. అంటే శ్వాసావయావలను శుభ్రం చేయటానికి ఉప్పు అవసరం అని అర్థం చేసుకోవాలి. శరీరంలో అమ్లం ప్రకోపించినప్పుడు, జఠరాగ్ని మందంగా వున్నప్పుడు పాచక ద్రవ్యంగా ఉప్పును ఉపయోగించి ఆ సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు.

చర్మవ్యాధుల్లో ఉప్పు

శరీరంలో రక్త ధాతుదోషం వల్ల గానీ, మాంసధాతు దోషం వల్ల గానీ, మేదోధాతు (కొవ్వు) దోషం వల్ల గానీ ఏర్పడిన చర్మ వ్యాధుల్లో పై లేపనంగా కేవలం లవణాన్ని గానీ, లేక వేప, కానుగ వంటి చెట్లఆకులతో లవణం కలిపి గానీ లేపనం చేయటం వల్ల మంచి మేలు జరుగుతుంది.

నాలుకవ్యాధుల్లో - ఉప్పు

శ్లేష్మ, ఆమవాత వికారాల వల్ల నాలుకకు జడత్వం కలిగి నప్పుడు, ఉప్పు చూర్ణాన్ని మెత్తగా చేసి నాలుక మీద లేపనం చేస్తే జిహ్వా జడత్వం హరించి నాలుకకు బాగా రుచి తెలుస్తుంది. ముద్దగా వచ్చే మాటలు, తేలికగా స్వచ్ఛంగా వస్తయ్.

అలాగే నేత్రాలలో చేరిన దుష్ట శ్లేష్మమును ద్రవింపచేసి, కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో ఉప్పు బాగా ఉపకరిస్తుంది. ద్రవ పదార్థాలలోవేగంగా కరగికలిసిపోయే స్వభావం ఉప్పుకు వుంటుంది. కాబట్టి, శరీరంలోనిరసధాతువు, రక్తధాతువు, ఘనీ భవించి జీవనచర్యలకు విఘాతం కలుగకుండ, ఉప్పు ఆ యా ధాతువుల ద్రవ స్వభావాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ సందర్భాల్లో లవణాన్ని సున్నంగా మార్చివాడితే మిక్కిలి గుణకారిగా వుంటుంది. ఈ విధంగా ఉప్పు శరీరాన్ని కాపాడే ప్రధాన పదార్థాల్లో ఒకటిగా తెలుసుకోవాలి.

ఎక్కువ ఉప్పు - అసలుకే ముప్పు

అయితే, ప్రతి పదార్థంలోను మంచి చెడులు ఎలా వుంటయ్యో అలాగే ఉప్పులో కూడా కొన్నిదుర్గుణాలున్నయ్. ఉప్పును అధికంగా వాడటంవల్ల రక్తంలోని జీవాణువులు హరింపబడి రక్తం పలుచనై ఉబ్బురోగాలు సంభవిస్తయ్. కాబట్టి, "అతిసర్వత్ర వర్జయేత్" అనే ప్రాచీనసూక్తి ప్రకారం ఉప్పును పరిమితంగా వాడుకోవాలి. పూర్తిగా ఉప్పు మానేసి చప్పటి నిస్సారజీవితాన్ని గడపవలసిన అవసరం లేదు. మా ప్రియ పాఠకులు ఆయుర్వేద మహర్షుల పట్ల అచంచల గౌరవాభిమానాలతో ఉప్పు వాడకాన్ని మానుకోవద్దని, సాధారణ ఉప్పుకు బదులు, సైంధవ లవణం మరింత మేలైనది కాబట్టి, దాన్ని కూరల్లోను, ఆహార పదార్థాల్లోను వాడుకోవటానికి అలవాటు పడాలని సూచిస్తున్నాము.

ఇంటెల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల

వాయు విడంగాలు - ఆరోగ్యషడంగాలు

వాయు విడంగాల గురించి

వీటిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వాయు లవంగాలు అని కూడా అంటారు. ఈదినుసు గతంలో మనరాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇంట్లో పరిచయమున్నదే. ఈ నాగరిక కాలంలో వాయువిడంగాల గూర్చి చాలా మందికి తెలియదు. ఇది కారము చేదు రుచులు కలిగి వేడిచేసే స్వభావం కలిగి త్రిదోషాలను హరించే శక్తి కలిగివుంది. ఇది మంచి విరేచనకారి. దీన్ని వాడటంవలన ఉదరంలోని సకల క్రిములు హరించి పోతయ్.

కడుపులో క్రిములకు

వాయువిడంగాల చూర్ణం మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే సమస్త క్రిములు హరించిపోతయ్.

క్రిమితోకూడిన చర్మరోగములకు

రోజూ రెండుపూటలా వాయువిడంగ కషాయం అర ఔన్స్ మోతాదుగా తాగుతూ వాయువిడంగ గంధాన్ని శరీరానికి లేపనం చేస్తూ వాయువిడంగాలతో కాచిన నీటితో స్నానం చేస్తూ వాయువిడంగాల పొగను ఒంటికి వేస్తూ, వాయువిడంగ చూర్ణం కలిపిన భోజన పదార్థాలను సేవిస్తూవుంటే, క్రిములన్నీ హరించి, చర్మరోగాలు మటుమాయమౌతయ్.

సగం ముఖం వంకరపోయే అర్ధావభేద వాతమునకు

వాయువిడంగాలు, నల్ల నువ్వులు సమ భాగాలుగా గ్రహించి మంచినీటితో మెత్తగా నూరి దాన్ని పలుచటి గుడ్డలో వేసి ముక్కురంధ్రాల్లో నాలుగైదు చుక్కలు వేసి పీలుస్తూ వుంటే ముఖం వంకర పోవటం తగ్గుతుంది.

దగ్గులకు -హృద్రోగములకు

వాయు విడంగాలు, శొంఠి, సన్నరాష్ట్రము, పిప్పళ్ళు, ఇంగువ, సైంధవ లవణం, గంటుబారంగి, సద్యక్షారము వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణించి, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఒక చెంచా ఆవు నెయ్యితో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు, అన్నిరకాల క్రిములు, హృద్రోగములు హరించిపోతయ్.

ఎలుకలు పారిపోవుటకు

వాయువిడంగాలు, కరక్కాయలు, ఉసిరికకాయలు, తానికాయలు, లక్క జిల్లేడు ·పాలు ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా నూరి, నిప్పులమీద వేసి ఇంట్లో పొగపడుతూవుంటే, ఇంటిలో వున్న ఎలుకలు, తేళ్ళు బయటకు పారిపోతయ్.

కుష్ఠువ్యాధికి

వాయువిడంగాలు, కరక్కాయబెరడు, సైంధవలవణం, బావంచాలు, తెల్లావాలు, కానుగవిత్తులు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని గోమూత్రంతో మెత్తగా మర్దించి, శరీరానికి పట్టిస్తూవుంటే కుష్ఠువ్యాధి హరించిపోతుంది.

ప్రేగుల్లోని క్రిములకు

వాయు విడంగాలు, గాడిదగడపాకు సమభాగంగా తీసుకొని నూరి, పదిగ్రాముల బరువుగా మాత్రలు చేసి పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే ప్రేగుల్లోని క్రిములన్నీ వారంరోజుల్లో హరించిపోతయ్.

బహిష్టు నడుమునొప్పికి

వాయు విడంగాలు 10 గ్రా, శొంఠి 5 గ్రా, బెల్లం 20 .గ్రా. కలిపి దంచి అరలీటర్ మంచి నీటిలో వేసి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి చల్లార్చి, వడపోసి రోజూ ఒకసారి తాగుతూవుంటే స్త్రీలకు బహిష్టులో వచ్చే నడుమునొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

కపాలక్రిములకు

వాయువిడంగాలు, సైంధవలవణం, బెల్లం ఈ మూడు సమంగా కలిపి తమలపాకుల రసంతో, ఒక రోజు మర్దించి ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసి సీసాలో

నిలువచేసుకోవాలి. అవసరము వచ్చినప్పుడు చిటికెటు అంటే రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణాన్ని కొంచెం నీటిలో కలిపి నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తూవుంటే కనుబొమ్మల నొప్పులు, నుదురు నొప్పులు హరించిపోతయ్. కపాలంలో చేరిన క్రిములు కూడా హరించిపోతయ్.

రక్త విరేచనాలకు

దోరగా వేయించిన వాయు విడంగాల చూర్ణము 3 గ్రా. మోతాదుగా పంచదార పానకం అనుపానంగా రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా తాగితే రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పిల్లలు నిద్రలో పండ్లు కొరుకుతూవుంటే

ద్రాక్ష పండులోపల వుండే గింజలు తీసివేసి దానిలో దోరగావేయించి దంచిన వాయువిడంగాల చూర్ణము పెట్టి చుట్టూ తోలు మూసివేసి మాత్రలాగా చేసి పిల్లలచేత ఉదయం ఒక మాత్ర సాయంత్రం ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో మింగిస్తే పిల్లల ప్రేగుల్లో వుండే క్రిములు మలంద్వారా బహిష్కరింపబడి నిద్రలో పండ్లు కొరకటం తగ్గిపోతుంది.

బోదకాలుకు

వాయు విడంగాలు, తిప్పతీగ కటుకరోహిణి, శొంఠి, దేవదారుచెక్క, వీటిని సమభాగంగా కలిపి, గోమూత్రంతో మెత్తగానూరి ఆ గంధాన్ని బోదకాలిమీద లేపనం చేస్తూవుంటే అదికుదురుకుంటుంది.

దంతక్షయమునకు

వాయువిడంగాలు, కురసానివాము, అక్కల కర్ర ఈ మూడు సమంగా కలిపి దంచి, ఆ చూర్ణంతో పళ్ళు తోముతూవుంటే, దంతాలు చిగుళ్ళు వ్యాధులు హరించి దంతాలు గట్టిపడతయ్.

జిగట విరేచనాలకు

వాయు విడంగాలు 30 గ్రా. తీసుకొని శుభ్రంగా చెరిగి మట్టిమూకుడులో వేసి దోరగా వేయించి దంచి పొడి గొట్టి, దానికి సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిగి నిలువవుంచుకొని, పూటకు 6 గ్రా. మోతాదుగా మూడుపూటలా మజ్జిగ అనుపానంతో సేవిస్తూవుంటే జిగట విరేచనాలు హరించిపోతయ్.

భగందరమునకు

వాడు విడంగాలు, కరక్కాయ పెచ్చులు, ఉసిరికకాయపప్పు, పిప్పళ్ళు, వీటిని సమభాగంగా తీసుకొని దంచి మెత్తటి చూర్ణంచేసి, ఆ చూర్ణంలో తగినంత నూనె, నెయ్యి కలిపి పేస్టులాగా నూరి, దాన్ని గుడ్డకు పట్టించి భగందరముపై పట్టివేసి కట్టు కడుతూవుంటే, పురుగులతో కూడిన భగందరము కూడా మానిపోతుంది.

తలనొప్పికి

వాయు విడంగాలు, నల్లనువ్వులు సమంగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా నూరి తల పైన పట్టువేస్తే, తలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

ఎన్నెన్నో ప్రయోగాలు

ఇలా ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వాయువిడంగాలకు చెందిన అనేక వేల ప్రయోగాలు వ్రాసి వున్నయ్. మరోసారి మరికొన్ని యోగాలు తెలుసుకుందాం. ★

మేహ మచ్చలకు

వసంపు, నువ్వులు సమంగా కలిపి గేదెపాలతో నూరి మేహమచ్చల మీద లేపనం చేస్తే అవి హరించి పోతయ్.

★ సంపంగిపూలు, పోకచెక్క, తమలపాకు రసంతో కలిపి నూరి మచ్చల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే అవి తగ్గి పోతయ్.

★ సంపంగిపూలు నిమ్మరసంతో కలిపి నూరి లేపనంచేస్తే మచ్చలు తగ్గి పోతయ్.

★ తంటెం విత్తనాలు, పెరుగుమీది తేటనీటితో కలిపి మూడు రోజులు నానబెట్టి మెత్తగానూరి శరీరమంతా లేపనం చేసి, ఒక గంటసేపు ఆగి స్నానం చేస్తూవుంటే శరీరంపై గల మచ్చలన్నీ మాయమౌతయ్.

Edited, Printed, Published and owned, by Elchuri Venkat Rao printed at Kalajyothi Process Ltd. 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Place of Publication Road.5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 33. **Editor : Elchuri Venkat Rao**

ఇంటెల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల

గసగసాలు

డా. కె. విశ్వనాథం, యన్.డి.

గసగసాల గుణాలు

ఇవి మన వంట ఇంటిలో వుండే మసాలా గింజలు. వీటిని వంటసామాగ్రిగా వాడుకోవటం మాత్రమే అందరకూ తెలుసు. దీనిలోని ఔషధ గుణాలు తెలుసుకొని ఉపయోగించుకోవాలని వివరిస్తున్నాము.

ఈ గసగసాలు, నల్లమందు చెట్టుకు కాచే గింజలు వీటికి చలువచేసి, నీరుపెంచే స్వభావం ఉంది. వేడి శరీరం కలవారికి ఈ గింజలు బాగా ఉపకరిస్తయ్. ఇంకా అతి సారము, నీళ్ళ విరోచనాలు, తలలోని చుండ్రు, తలలోని అధికవేడి, నిద్రలేమి, మొదలైన సమస్యలను కూడా ఇవి చక్కగా పరిష్కరిస్తయ్.

వీర్య స్తంభనకు

పది గ్రాముల గసగసాలను కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగానూరి, అరకప్పు పాలలో కలిపి, అందులో ఇరవై గ్రాముల పటికబెల్లంపొడి కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే వీర్యస్తంభన జరుగుతుంది. అధికంగా వాడితే వీర్యనష్టం కలుగుతుంది.

దేహమునకు చలువ చేయుటకు

పది గ్రాముల గసగసాలు కొంచెం నీళ్ళతో నూరి తగినంత పటికబెల్లం కలిపి రోజూ తింటూ వుంటే, ఉష్ణ శరీరతత్వం కలవారికి. అధికవేడి తగ్గి, దేహం చలువ చేస్తుంది.

చుండ్రుకు- వెంట్రుకలు పెరుగుటకు

గసగసాలను నీటిలో లేదా పాలలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి తలకు పెట్టుకొని ఆరిన తరువాత కుంకుడు రసంతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే, తలలో కురుపులు, చుండ్రు, తగ్గిపోయి, వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

శిరోవాతమునకు

గసగసాలు 10గ్రా, ఏలకులు 10గ్రా, సోపుగింజలు 10గ్రా. ఈ పదార్థాలను కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, అందులో 60 గ్రా. ఆవునెయ్యి కలిపి నీరు ఇగిరి నెయ్యి మిగిలేవరకు చిన్న మంట మీద మరగబెట్టి దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకొని, దీనిని రోజూ తలకు రాసుకుంటూ వుంటే, తలదిమ్ము, తలనొప్పి పార్శ్వపునొప్పి హరించిపోయి మనసు ప్రసన్నంగా ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

గర్భిణీల - రక్త జిగట విరేచనాలకు

గసగసాలు 10గ్రా, పటికబెల్లం 20గ్రా కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువవుంచుకొని, పూటకు 5 గ్రా, పొడిని 20గ్రా వెన్నలో కలుపుకొని రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా తింటూ వుంటే గర్భిణీలకు కలిగే రక్త, జిగట విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, కడుపులో వేడి తగ్గిపోవును. వేడి అన్నంలో పెరుగు కలుపుకొని తినాలి.

జిగట విరోచనములకు

గసగసాలు కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసి, రెండు పూటలా పూటకు 5 గ్రా. నుండి 10గ్రా. మోతాదుగా అన్నంలో కలిపి తింటూ వుంటే రెండు లేక మూడు రోజుల్లో జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

మెదడు బలానికి

గసగసాలు 70గ్రా, సీమబాదంపప్పు 50 గ్రా కొబ్బరికోరు 50 గ్రా, కర్బూజాగింజల పప్పు 40గ్రా, చారపప్పు 30గ్రా, పిస్తా పప్పు 80 గ్రా. కలిపిదంచి, ఆ మొత్తం పిండిలో సగభాగం పటికబెల్లం పొడి గలిపి, నాలుగోభాగంగా ఆవునెయ్యి కలిపి, పూటకు, ఉసిరిక కాయంత చొప్పున రెండు పూటలా తింటూ వుంటే మెదడుకు అమితమైన బలం కలుగుతుంది.

బోదకాళ్ళకు - బోద జ్వరములకు

గసగసాలు, శొంఠి, కరకకాయల బెరడు, ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తెగడ 150 గ్రా. కలిపి చూర్ణంచేసి, ఆ మొత్తానికి సమభాగంగా బెల్లం కలిపి దంచి నిలవచేసికొని, రోజూ పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే బోదకాళ్ళు, బోదజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

మెదడు రోగములకు

గసగసాలు 30 గ్రా, బాదంపప్పు 30గ్రా, ఎండు ఖర్జూరపు కాయలు (గింజలు

నవగ్రహ శాంతికి ఏడువారాల నగలు

ఆదివారం ధరించవలసిన నగలు

ఆదివారానికి అధిపతి సూర్యుడు. అతని లోహము బంగారము. అతని రత్నము మాణిక్యము. శిరోభూషణ అలంకారంగా ఆవారంనాడు మాణిక్యాన్ని ధరించటం ఉత్తమం. శుద్ధమైన మాణిక్యములు దొరకకపోతే లేత ఎరుపు గల రవ్వలు పొదిగిన ఆభరణాలు ధరించాలి.

సోమవారం ధరించవలసిన నగలు

☆సోమవారానికి అధిపతి చంద్రుడు. అతని లోహము వెండి. ఆయన రత్నము ముత్యము. కాబట్టి, సోమవారం నాడు వెండి లోహంలో పొదిగిన ముత్యాల దండలు, శంఖము మరియు ముత్తెపు చిప్పలతో చేసిన నగలు, వెండి తీగలతో అల్లిన దండలు, వెండి కడియాలు ఏదో ఒకటి ధరించవచ్చు.

మంగళవారం ధరించవలసిన నగలు

మంగళవారానికి అధిపతి కుజుడు. అతిని లోహము రాగి. ఆయన రత్నము పగడము. కనుక ఆనాడు పగడాల దండ లేక ముదురు ఎరుపు రంగు గల రవ్వలు పొదిగిన ఆభరణాలు, రవ్వల పతకాలు రాగి తీగతో అల్లినదండలు, రాగి కడియాలు ఏవో కొన్ని ధరించవచ్చు.

బుధవారం ధరించవలసిన నగలు

బుధవారానికి అధిపతి బుధుడు. అతని లోహము కంచు. ఆయన రత్నము పచ్చ. వానిలో ఆకుపచ్చ లేక చిలుక పచ్చ అను భేదములు గలవు. కావున ఏ రకపు పచ్చ అయినా వివిధ ఆభరణాలలో పొదిగి ధరించవచ్చు. కంచు ఉంగరాలు, కంచు కడియాలు కూడా ధరించవచ్చు.

గురువారం ధరించవలసిన నగలు

గురువారానికి అధిపతి బృహస్పతి. ఆయన లోహము ఇత్తడి. ఆయన రత్నము పుష్య రాగము. కాబట్టి ఆనాడు ఇత్తడి లేదా వన్నె తక్కువ బంగారముతో చేసిన ఉంగరాలు, కడియాలు, పుష్యరాగపు అంగుళీయకాలు, గొలుసులు ధరింపవచ్చు.

శుక్రవారం ధరించవలసిన నగలు

శుక్రవారానికి అధిపతి శుక్రుడు. ఆయన లోహము తగరము. రత్నము వజ్రము. తగరముతో చేసిన పూసలు, గజ్జెలు కూడా ఈనాడు తయారు చేస్తున్నారు. వాటిని ధరించటం ఇష్టంలేని వారు వెండితోచేసిన నగలు ధరించవచ్చు. లేదా వజ్రములు పొదిగిన ఉంగరాలు. ముక్కుపుడకలు, కమ్మలు, ఏవైనా ధరింపవచ్చు.

శనివారం ధరించవలసిన నగలు

శనివారమునకు అధిపతి శనైశ్చరుడు. అతని లోహము ఇనుము. ఆయన రత్నము నీలము. ఇనుముతో చేసిన గొలుసులకు పైన కోటింగులు వేసి ఈనాడు చాలామంది ధరిస్తున్నారు. అది ఇష్టంలేనివారు, నల్లగా వుండే నీలంగాని, నీలిరంగుతో ఉండే ఇంద్రనీలంగానీ, ఉంగరాలలో లేదా చెవి కమ్మల్లో, ముక్కు పుడకల్లో ధరింపవచ్చు. గ్రహ బలము చాలనివారు వారి జన్మరాశిని అనుసరించి ఆయా రత్నములను ఉంగరాలుగా లేక లాకెట్‌లుగా చేసి శాశ్వతంగా ధరింపవచ్చు.

పూర్వకాలంలో ఏడు వారాలనగలుగా ప్రసిద్ధి చెందిన వివరాలు తెలుసుకొని అవకాశం వున్న వారు ఆచరించవచ్చు.

గసగసాల యోగాలు

(ముందుపేజీ తరువాయి)

తీసి) 30 గ్రా॥, ఏలక్కాయల గింజలు 6 గ్రా॥, పటిక బెల్లం 50 గ్రా॥ కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒక చెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి తింటూ వుంటే మెదడులోని అతి వేడి తగ్గి మెదడు ఆరోగ్యవంతమౌతుంది.

నిద్రరాకపోతే

వేడి చేసిన గసగసాలను గుడ్డలో మూటగా చుట్టి మాటిమాటికి వాసన చూస్తూ వుంటే నిద్ర వస్తుంది.

ఇంటిల్లిపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల
దాల్చిన చెక్క - ఉపయోగాలు

దాల్చిన పేర్లు

"హృద్యం = హృదయమునకు బలము కలిగించునది". ముఖశోధనం = ముఖమును శోధించునది, సురభివల్కల = పరిమళమైన బెరడు కలది".

దాల్చిన గుణాలు

దీని చెక్క చూర్ణంగాని, కషాయం గాని, రసంగాని మంచి, సువాసనతో కూడి, తీపి, వగరు, కారపు రుచుల సమ్మేళనంతో వేడి చేసి ఆర్పే స్వభావం కలిగి వుంటుంది. దేహంలోని అధిక కఫాన్ని అధికవాతాన్ని, పైత్యాన్ని హరింపచేసి ధాతువులను సమతౌల్యం చేస్తుంది. శరీరంలోని సర్వ విషాలను సకల దుష్ట పదార్థాలను తొలగింపచేస్తుంది.

మలబద్ధకమునకు

దాల్చిన చెక్క కరక్కాయ బెరడు ఈ రెండు సమభాగాలుగా కలిపి కషాయం కాచి, 20 గ్రా॥ మోతాదుగా సేవిస్తే సుఖ విరేచనమై మలబద్ధకం మాయమవుతుంది.

అజీర్ణ రోగమునకు

రోజు భోజనానికి ముందు 2 చిటికెలు దాల్చిన చెక్కపొడి, 2 చిటికెలు శొంఠి పొడి, నాలుగు చిటికల ఏలక గింజల పొడి, కొంచెం మంచినీళ్ళల్లో కలిపి తాగుతూ వుంటే, అజీర్ణము, ఆసనం లోని తీపులు తగ్గిపోతయ్.

దంత రోగములకు

దాల్చిన చూర్ణము, పొగడచెక్క చూర్ణము సమంగా కలిపి పండ్లు తోము కొంటూవుంటే సకల దంతవ్యాధులు సమసి పోతయ్. ఈ చూర్ణాన్ని గంధం తీసి పూస్తూ వుంటే నోటిపూత, నాలుక పూత కూడా తగ్గిపోతుంది.

వీర్యదోషములకు

చిల్లగింజలను అంటే ఇండుపగింజలను పాలలో వేచి నానబెట్టి ముద్దగానూరి, అందులో సమంగా దాల్చిన చెక్క చూర్ణమును కలిపి నూరి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి రోజు ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఒక మాత్రను పాలు అనుపానంగా సేవిస్తూ వుంటే వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

రక్తవిరోచనాలకు, రక్తవాంతులకు

దాల్చిన చెక్క రసములో, కొంచెం ఏలక గింజల పొడి కలిపి సేవిస్తే, రక్తవిరోచనాలు, రక్తవాంతులు కట్టుకుంటయ్.

కఫ జ్వరమునకు

దాల్చిన చెక్క చూర్ణము 3 గ్రా॥ లవంగ చూర్ణము 2 చిటికెలు, శొంఠి చూర్ణము 3 చిటికెలు, వీటిని ఒక లీటర్ నీటిలో వేసి అరగంట సేపు మరగబెట్టి తరువాత వడపోసి చల్లార్చి మూడు గంటలకు ఒకసారి 50 గ్రా॥ కషాయాన్ని తాగిస్తూ వుంటే ఊపిరి తిత్తులలోని కఫము హరించి, కఫ జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

కడుపు నొప్పి

దాల్చిన అరకు తెచ్చుకొని, అయిదారు చుక్కలు నీటిలో వేసి త్రాగితే కడుపునొప్పి, అజీర్ణము, దగ్గు, ఒగరు్పు తగ్గుతయ్. ఇంకా ఈ అరకు ఉపయోగించటం వలన అతిసార విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

తలనొప్పి - జలుబు

దాల్చిన చెక్కను నీటితో సాది గంధం తీసి ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టు వేస్తూ వుంటే జలుబు, తలనొప్పి, ముఖ్యంగా నరాలకు సంబంధించిన తలనొప్పి తగ్గుతయ్.

కొండ నాలుకకు

దాల్చిన చెక్కను నీటితో రాయిమీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దూది చుట్టిన పుల్లకు అద్ది కొండనాలుకకు రోజూ మూడు పూటలా అంటిస్తూ వుంటే రెండు లేక మూడు రోజుల్లో వాలి పోయిన కొండనాలుక యధాస్థితికి వచ్చి దగ్గు తగ్గుతుంది.

స్వప్నంలో - వీర్యనష్టం

దాల్చిన చెక్క, చలువ మిరియాలు, రేవల చిన్ని ఈ మూడు పదార్థాలు ప్రతిది 5 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. తవాక్షీరి, ఏలక గింజలు 10 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసి, నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 3 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా అరచెంచా తేనె కలిపి తింటూ వుంటే, స్వప్నంలో కలిగే వీర్య నష్టం ఆగిపోతుంది.

లింగ బలానికి

ఉదయమే పండ్లు తోమకముందు, కొంచెం దాల్చినచెక్కను నోట్లో వేసుకొని నమిలి, ఆ రసాన్ని అరచేతిలో ఉమ్మి వేసుకొని, దాన్ని లింగానికి (ముందు భాగం వదలి) లేపనం చేస్తూ వుంటే లింగబలహీనత తొలగిపోయి, మంచి ఉద్దీపన శక్తి కలుగుతుంది.

క్షయరోగానికి

దాల్చినచెక్క, పిప్పళ్ళు, చిన్నఏలకగింజలు, ఆకుపత్రి ఈ నాలుగు పదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా॥, పటిక బెల్లం 20 గ్రా॥, యష్టిమధుకం 40 గ్రా॥, ఎండు ఖర్జూరపండు బెరడు 40 గ్రా॥, ఎండు ద్రాక్షపండ్లు 40 గ్రా॥ (విత్తనాలు తీసి) ఇవన్నీ కలిపి, తగినంత తేనె కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలువవుంచుకొని, పూటకు 10 గ్రా॥ మోతాదుగా తిని అనుపానంగా మేకపాలు తాగుతూ వుంటే క్షయరోగం అతి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

తేలు కాటుకు

దాల్చిన చెక్క తైలం, రెండు చుక్కలు దూదితో తడిపి తేలు కుట్టిన చోట పైన వేసి గుడ్డతో కట్టుకడితే, తేలు విషం వెంటనే దిగిపోయి బాధ తగ్గిపోతుంది.

జలుబు - పడిశం

పావు లీటరు ఆవుపాలల్లో దాల్చినచెక్కచూర్ణం 3 గ్రా॥, జాజికాయ చూర్ణం 5 గ్రా॥, జాపత్రి చూర్ణం 5 గ్రా॥, కలిపి చిన్న మంట మీద మరగించి దించి గోరువెచ్చగా తాగుతూ వుంటే మూడురోజుల్లో పడిశం, జలుబు పారిపోతయ్.

కడుపులో - క్రిములకు

రాత్రి నిద్రపోబోయేముందు 2 గ్రా॥ దాల్చినచెక్క చూర్ణమును నీళ్ళలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే కడుపునొప్పి తగ్గటమే కాకుండ, ప్రేగుల్లో వుండే క్రిములు కూడా హరించిపోతయ్.

మతిమరుపుకు

రోజూ ఉదయం పూట 2 గ్రా॥ దాల్చిన చెక్క నమిలి తింటూ వుంటే క్రమంగా జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

చనుపాలలో అమృతం : చనుపాల గుణాలను అయుర్వేద మహర్షులు వేనోళ్లతో కొనియాడారు. చనుపాలు కొంచెము జిడ్డుగా మధురంగా వుంటయ్. శరీరంలోని సకల అవయవాలకు శాశ్వతమైన బలాన్ని శక్తిని అందించి, సుదీర్ఘమైన ఆయువుకు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యానికి పసివయసులోనే పునాదులు వేస్తయ్. మరో గొప్ప గుణం ఏమిటంటే చనుపాలు త్రిదోషహరాలు. అంటే బిడ్డలను చిన్నతనంనుండే వాతరోగాల నుండి పైత్యరోగాలనుండి, కఫరోగాలనుండి దూరంగా వుంచి, అమితమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని అందిస్తయ్. ఇంకా జ్వరాలను, నేత్రరోగాలను, క్రిమిరోగాలను, అజీర్ణరోగాలను, మేహరోగాలను, రక్తరోగాలను రాకుండ అరికట్ట గలుగుతయ్. పిల్లలు పసితనం నుంచే తల్లిపాల వల్ల దృఢమైన ఎముకపుష్టితో, తీర్చిదిద్దినట్లుగా వుండే శరీరసౌష్టవంతో, మంచితేజస్సు ఓజస్సుకలిగి, అందంగా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. ఇన్ని అమృత గుణాలున్న చనుబాలను బిడ్డకు దూరంచేసి, జీవితాంతం వారిని అల్పాయుష్కులుగా, అనారోగ్యవంతులుగా చేయడం తల్లులకు న్యాయమా? మీరే ఆలోచించండి.

ఆనపకాయతో కొన్ని వంటకములు (సొరకాయ)

- (ప్రకృతి పాశ శాస్త్రము గ్రంథ సౌజన్యంతో)

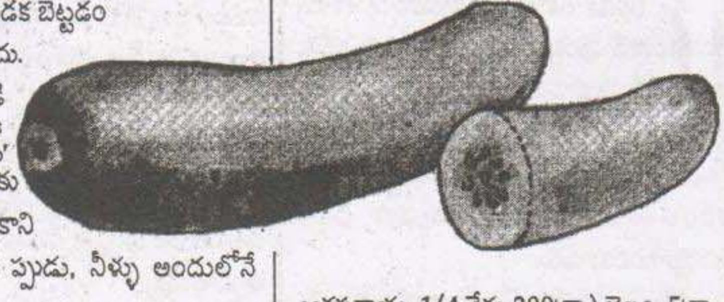
ఆనపకాయ మిక్సర్ కూర (కలగలుపు కూర)

రెండు, మూడు రకాల కూరగాయ లను కలిపి వండితే మిక్సర్ (కలుగలుపు) కూర తయారవు తుంది. ఆనపకాయతో ఈ దిగువ సూచించిన మిక్సర్ కూరలు తయారు చేయవచ్చును.

- ఆనపకాయ + పాలకూర లేక తోటకూర + టమేటోలు
- ఆనపకాయ + క్యాబేజి, కాలీఫ్లవర్ + టమేటోలు
- ఆనపకాయ + ములగ కాడలు + మామిడి ముక్కలు లేక టమేటోలు
- ఆనపకాయ + నువ్వులపొడి
- ఆనపకాయ + పచ్చి కొబ్బరి

నువ్వుల పొడి, కొబ్బరి-కూర ముక్కలు ఉడికించిన తరువాత, పోపు పెట్టి, క్రిందికి దింపిన తరువాతనే, పై రెండు పదార్థాలు వేసి, కలపాలి. తిరిగి పొయ్యి మీద పెట్టకూడదు.

పోపు (బగరా) సాధారణంగా ముందు వేస్తూ ఉంటారు. కాని, కూర ఉడికించిన తరువాతనే, పోపు వేయటం మంచిది. ఆనపకాయను, ముందు గానే కడిగి ముక్కలు తరగాలి. టమాటోలను కూడా ఆ విధంగానే తరుక్కోవాలి. ఆకు కూర లను తరిగిన తరువాత కడగాలి. కుక్కరు లో వండేవారు, ఇవి మూడు కలిపి కొద్దిగా ఉప్పువేసి అందులో పెట్టాలి. నీరు పోయకూడదు. మామూలుగా వండేవారు ముందుగా ఆనపకాయ ముక్కలను కొద్దిగా ఉడకనివ్వాలి! తరువాత మిగిలిన కూరలను వేయాలి ! ముందుగా వేస్తే, టమాటోల పులుపుకు ఆనపకాయ ముక్కలు త్వరగా ఉడకవు. కూరలు ఉడి కిన తరువాత, గరట కాలేసి అందులో రెండు చెంచాల నూనె పోసి, పోపు గింజలు (కొద్దిగా మినప్పప్పు + ఆవాలు + జీలక(ర) వేసి, మినపప్పు వేగిన తరువాత కూరలో వేసి వెంటనే మూత పెట్టాలి. కొద్దిగా కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి.. ఒక ఉడుకు రానిచ్చి దింపి వేయాలి. సాధారణంగా ఉడికిన తరువాత కూరలో నీళ్ళను పిండి వేస్తారు. అందువలన కూరలోని సార మంతా పోయి, మన తినడానికి పిప్పి మాత్రం మిగులుతుంది. కనుక, కూరలలో నీళ్ళు ఎక్కువగా పోయకూడదు. వార్చ కూడదు. బాగా నీళ్ళు ఇగిరేదాక ఉడక బెట్టడం కూడా మంచిది కాదు. విడి గా వండి నప్పుడు, కూరల్లో నీరు కొంత వరకు యిరిగిపో తుంది. కాని కుక్కర్లో వండిన ప్పుడు, నీళ్ళు అందులోనే వుంటాయి.



సాధారణంగా, చాలామంది పోపులో నెయ్యి వాడుతారు. అంతకంటే పరిశుద్ధమైన నువ్వులనూనె వాడటం మంచిది. చికిత్సా కాలంలో నెయ్యి అసలు వాడకూడదు.

ఆనపకాయ పెరుగుపచ్చడి

కావలసిన సామానులు : ఆనపకాయ, పెరుగు, కరివేపాకు, అల్లము, పోపు గింజలు, కొద్ది ఇంగువ.

లేత ఆనపకాయను, కొబ్బరి తురి మినట్లుగా తురమాలి. ఆ తురుములో కొద్దిగా ఉప్పువేసి కుక్కరులో పెట్టాలి. ఎప్పుడూ, ఉప్పు ఎంత తగ్గించివేస్తే అంతమంచిది. విడిగా వండేవారు, సన్నని సెగమీద ఉడక నివ్వాలి. ఉడికిన తరు వాత ఆ తురుమును ఒక పళ్లెంలో వేసి బాగా చల్లారనివ్వాలి. చల్లారిన తరువాత పెరుగులో వేయాలి. అంతరుచిగా ఉండదు. పెరుగు విరిగి పోతుంది కూడా! పెరుగు, ఆనపకాయ తురుము వేసే ముందు, నీళ్ళు పోయ కుండా కవ్వంతో చిలకడం మంచిది. గరిట కాలేసి నూనె కాగిన తరువాత, పోపు గింజలు, కొద్దిగా ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టాలి. పెరుగు పచ్చ డితో గరిటను ముంచరాదు. అలా ముంచిన పెరుగు విరిగిపోయి గడ్డలు గడ్డలుగా, నీళ్ళు - నీళ్ళుగాను అవుతుంది. పోపు వేసిన తరువాత, కరివేపాకు ముక్కలు, అల్లంతొక్కి అందులో వేసి కలపాలి. రోగులకు కూడా ఈ పెరుగు పచ్చడి పెట్టవచ్చును. ఏ మాత్రం నష్టం కలుగదు.

ఆనపకాయ హల్వా

కావలసిన సామానులు : 1 శేరు (800గ్రా. ఆనపకాయ, 1/4 శేరు 200గ్రా.) బెల్లం, 5గ్రా. ఏలకులు (ఇలాచి), 20గ్రా. జీడిపప్పులు; 20గ్రా. కిస్‌మిస్; 1 చటాకు నెయ్యి; కొబ్బరికాయ ఒకటి.

ఆనపకాయ, కొబ్బరి చెక్కా విడివిడిగా తురుముకోవాలి. ఒక గిన్నెలో నెయ్యి పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టాలి. నెయ్యి కాగిన తరువాత జీడిపప్పు వేసి కొంచెము వేగనిచ్చి కొబ్బరి తురుము వేయాలి. ఎర్రగా వేగగానే ఒక పళ్ళెంలో తీసి ఉంచుకోవాలి. అదే నేతిలో ఆనపకాయ తురుము వేసి మూత పెట్టాలి. బెల్లం ముందుగానే సన్నగా తరగి ఉంచుకోవాలి. ఆనపకాయ కొంచెం వేగిన తరువాత, బెల్లం కూడా వెయ్యాలి. గట్టిపడిన తరువాత వేయించుకొని ఉంచుకొన్న జీడిపప్పు, కొబ్బరితో పాటు కిస్‌మిస్, ఏలకుల పొడి అందులో వేసి దింపెయ్యాలి. మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టకూడదు. కొంచెం సేపు చల్లారనిచ్చి తినిచూడండి ? ఎంత బాగుంటుందో ?

పంచదార బదులు బెల్లం మంచిది

పంచదార కూడా, ఉప్పువలెనే శరీరంలో సారూప్యం చెందదు. శరీరం, దానిని ప్రతి నిత్యం, మూత్రం-చెమటల ద్వారా బహిష్క రించవలసి వస్తుంది. ఏ కారణం చేతనైనా, బహిష్కరించబడకపోతే, శరీరంలోనే ఉండి పోయి మధుమేహం, మూత్రాశయ బాధలు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు మొదలగు రోగా లకు కారణ భూతమౌతుంది. అందువలన బెల్లమే మంచిది. రోగులకు పంచదార అసలే పనికిరాదు.

ఆనబకాయ (సొరకాయ) ఔషధ గుణములు

ఆనబకాయ గురించి

దీనికి తీపి ఆనబ, సొరకాయ అనియు, సంస్కృతంలో తుంబీ అనియు అందురు. తీపి ఆనబలో పొడవుగా కాయలు కాసే జాతి, మరియు గుండ్రంగా కాయలు కాసే జాతి కూడా కలవు.

ఈ రెండు రకాల సొరకాయల గుణాలు సమానంగానే వుంటయ్. ఇది తీపి రుచి కలిగి, చలువ చేసే స్వభావం కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి ఇది పైత్యరోగులకు అనగా ఉష్ణ శరీర తత్వం గలవారికి మేలు చేస్తుంది. కఫశరీరతత్వము, వాత శరీరతత్వం గలవారు ఎక్కువగా దీనిని ఉపయోగించకూడదు.

దక్షిణ భారత దేశంలో ఆనబకాయ ఆకులను కూడా కూరవండుకొని తినే ఆచారం వుంది. ఈ ఆకుకూర మేహశాంతి చేసి మూత్రాన్ని సాఫీగా విడుదల చేస్తుంది.

వీర్యస్తంభనకు

సొరకాయ ముక్కలను ఆవునేతిలో వేయించుకొని పరిమితంగా తింటూ వుంటే శీఘ్రస్కలన సమస్య తగ్గి రతిలో ఎక్కువ సేపు వీర్యం నిలుస్తుంది.

మూత్ర బిగింపుకు

బాగా పండిన ఆనబకాయ తీగను సమూలముగా తీసుకొని కాల్చి భస్మము చేసి, ఆ భస్మాన్ని నీటిలో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి నీరు ఇగిరి పోయే వరకు మరిగించి, అడుగున మిగిలిన దానిక్షారాన్ని తీసి నిలువువుంచుకోవాలి. మూత్రం బంధించినప్పుడు, లేదా బొట్లు బొట్లుగా పడుతూ బాధించినప్పుడు, ఈక్షారం మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో కలిపి తాగితే వెంటనే మూత్ర బిగింపు హరించిపోయి మూత్రం ధారళంగా వెలువడుతుంది.

స్త్రీల ప్రదరరోగమునకు

ఆనబకాయ ముక్కలను ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఆ చూర్ణము అరచెంచా నుండి ఒక చెంచా మోతాదుగా, బియ్యం కడిగిన నీటితో గానీ, లేక తేనెతో గానీ కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే స్త్రీల బట్టంటు రోగాలు తగ్గిపోతయ్.

వేసవి పగుళ్ళకు

ఆనబకాయలలోని పప్పును నీటితో మెత్తగానూరి పగుళ్ళ మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే వేసవి పగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

ప్రసవమైలకు

ఆనబకాయ, బీరకాయ, కటుకరోహిణి పాముకుబుసము, ఆడాలు వీటిని సమంగా చూర్ణం చేసి వుంచి ఆవనూనెలో కలిపి నిప్పులపైన వేసి ఆ పొగను, ప్రసవమైల వెలువడని స్త్రీల యోనికి తాకేటట్లు చేస్తే ప్రసవమైల వెలువడుతుంది.

యోని పుండ్లకు

ఆనబ ఆకు, లొద్దుగపట్ట సమంగా నూరి యోనిలోపలి పుండ్లకు లేపనం చేస్తూవుంటే అవి తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల రక్తస్రావమునకు

ఆనబకాయ మీద బెరడు, తెల్ల బియ్యము కలిపి నీటితో మెత్తగా నూరి మూత్ర ద్వారము వద్ద లేపనం చేస్తూవుంటే స్త్రీల అతి రక్తం కట్టుకొంటుంది. ★

ఆమ్లపిత్తము

కడుపులో మంట, జ్వరము వచ్చినట్లుం డుట, జీర్ణమగునప్పుడు, పులిత్రేన్పులు, కడుపులో మంట మధ్యాహ్నము, ఎక్కువగుట.

ఏలకులు	: 1 భాగం
వెదురు ఉప్పు	: 1 భాగం
లవంగ పట్ట	: 1 భాగం
ఉసిరిక వరుగు	: 1 భాగం
కరక్కాయబెరడు	: 1 భాగం
మోడి	: 1 భాగం
ఆకుపత్రి	: 1 భాగం
చందనము	: 1 భాగం
ధనియాలు	: 1 భాగం

వీనిని చూర్ణించి ఆ మొత్తమునకు సమానముగా పటిక బెల్లపు చూర్ణము కలిపి రెండుసార్లు అర చెంచా చొప్పున పాలతో సేవించవలెను.

లేతగా వేయించిన గోధుమ రవ్వతోగాని వరిపేలాల పిండితోగాని పంచదార చేర్చి మూడుపూటలా నాలుగు చెంచాల చొప్పున సేవించవలెను. ○

వేప ఔషధాలు

సమస్త కుష్టు రోగములకు

వేపాకు, వేపమానుబెరడు, వేపగింజలు, వేపపువ్వు, వేపవేరు మీద బెరడు, బాదం పాలు, చిత్రమూలం వేరుపై బెరడు బాగా శుద్ధి చేయబడిన నల్లజీడిగింజలు, పిల్లి తీగలు వీటిని సమంగా గ్రహించి చూర్ణించి పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా, రెండు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే వందరోజుల్లో 18 రకాల కుష్టు వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

దంతధావన చూర్ణం

మాడ్చిన వేపాకుల భస్మము 100గ్రా. సైంధవలవణ చూర్ణము 50గ్రా. అక్కలకర్ర చూర్ణము 50గ్రా. కలిపి మెత్తగా నూరి, ప్రతి రోజు ఉదయం పూట ఈ చూర్ణంతో పళ్ళు తోముతూ వుంటే పళ్ళు చిగుళ్ళ నుండి చీము కారుట, చిగుళ్ళు ఉబ్బుట, పిప్పళ్ళు, దంతముల పోటు, సలుపు, మొదలైన దంత వ్యాధులన్నీ హరించిపోవును.

పైత్య శుక్ర నష్టమునకు

వేపచిగుళ్ళు, తుంగ గడ్డలు, తిప్పతీగ చెక్క, నల్లతుమ్మ చిగుళ్ళు, ఉసిరిక పప్పు వీటిని ఒక్కొక్కటి 20గ్రా. చొప్పున దంచి పావులీటర్ నీటిలో వేసి సగం కషాయం మిగిలేలా మరగించి వడపోసి, చల్లార్చి తాగాలి. ఇలా ఒక వారం తాగేటప్పటికి శరీరంలోని అతి వేడి తగ్గి, వేడి వల్ల కలిగే శుక్ర నష్ట సమస్య నివారింపబడుతుంది.

పులిత్రేపులకు

వేపచెట్టు బెరడు చూర్ణం, శొంఠిచూర్ణం మిరియాలు చూర్ణం సమంగా కలిపి వుంచుకొని రోజూ ఉదయం పూట 5 నుండి 10గ్రా. పొడిని మంచినీటిలో సేవిస్తూవుంటే అన్నం అరగకపోవటం, పులిత్రేపులు రావటం, ఆమ్ల పిత్తము తగ్గిపోతయ్.

అతి మూత్రమునకు

ముదురు వేపచెక్క చూర్ణము 5గ్రా. పంచదార 3గ్రా. ఈ రెండు కలిపి ఒకగ్లాస్ పాలల్లో కలిపి ఒక మోతాదుగా, రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే అతి మూత్రం హరించిపోతుంది.

ఇంటిల్లిపాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల
(ఓమ) వాముతో వందయోగాలు

మహాత్ములు, మహా పురుషులైన మన భారతీయ మహర్షులు కనుగొన్న వేలాది విలువైన వనమూలికల్లో వాము ఒకటి. వాము అతి తక్కువ ధరతో దొరుకుతూ, మన వంటింటిలోనే వుంటుంది కాబట్టి, దాని విలువను మనం అర్థం చేసుకోము. మన పూర్వీకులు మాత్రం వాము విలువను తెలుసుకొని నిత్యజీవితంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యల నివారణకు వామును విరివిగా వాడుకునేవారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో వంటింటి దినుసుల విజ్ఞానం లోపించిన మహిళలు వామును పూర్తిగా వదిలేశారు. అలాంటి మహాతల్లుల కళ్ళు తెరిపించి వారికి వాము యొక్క మహత్తర దివ్యౌషధీశక్తిని తెలియజేసి, వారంతా దాన్ని ఉపయోగించుకొనేటట్లు శిక్షణ ఇవ్వటానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము.

1. చర్మంపై దద్దుర్లకు

వాము, పాతబెల్లం సమభాగాలుగా దంచి ఉసిరిక కాయంత (10 గ్రా.) ముద్దలా చేసి నిలువ వుంచుకొని పూటకు ఒక ముద్ద చొప్పున రెండుపూటలా తింటూ వుంటే చర్మంపై దద్దుర్లు వారంరోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

2. నీళ్ళ విరేచనములకు

వాము అరకు, అంటే వాము వాటర్ పూటకు ఒక ఔన్స్ చొప్పున రెండు లేక మూడు పూటలా సేవిస్తే, వెంటనే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. విరేచనాలు ఎక్కువగా వుంటే రెండు ఔన్సులు పెద్ద వాళ్ళకు ఇవ్వవచ్చు. పిల్లలకు వయసును, పరిస్థితిని బట్టి తగ్గించి ఇవ్వాలి.

3. కడుపు నొప్పులకు

వామువాటర్ ఒకటి లేదా రెండుఔన్సులు మోతాదుగా అవసరాన్ని బట్టి తాగితే వెంటనే కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం తగ్గిపోతయ్.

4. ఉబ్బురోగమునకు

వళ్ళంతా నీరు పట్టి శరీరం ఉబ్బటాన్ని ఉబ్బు రోగం అంటారు. వాములో కుర సానివాము అనే రకం మూలికల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఒక గ్రాము పొడిని మాత్రమే నీటితో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా ఉబ్బురోగం తగ్గుతుంది.

5. కడుపులో మెలితిప్పుతూ వుంటే

వాము, ఉప్పు సమంగా తీసుకొని కొంచెం నీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి నీడన గాలితగిలేటట్లు అరబెట్టుకొని, పూటకు ఒక మాత్ర వేడినీటితో వేసుకుంటూ వుంటే, అజీర్ణం, గ్యాస్ ఎసిడిటి వల్ల, కడుపులో మెలి తిప్పినట్లుగా వుండే ఉదరశూల తగ్గిపోతుంది.

6. కడుపు నొప్పితో కూడిన విరేచనములకు

వాము 10 గ్రా. పొంగించిన ఇంగువ 3 గ్రా. తెల్లకాచు 5 గ్రా. వేపబంక 3 గ్రా. పాతబెల్లం 20 గ్రా. వీటన్నింటిని కలిపి పెరుగుతో మెత్తగా దంచి, శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. మాత్రలు పూర్తిగా ఆరాలి. రోజు పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మంచినీటితో వేసుకుంటూ వుంటే, కడుపునొప్పితో కూడిన విరేచనాలు రెండు మూడు రోజుల్లో తగ్గిపోతయ్. ఆహారంలో ఉప్పు, కారం పనికిరావు.

7. ఆకలి పెరుగుటకు

వాము 10 గ్రా. నల్ల ఉప్పు 3 గ్రా. పొంగించిన ఇంగువ 1 గ్రా. కలిపి దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఆకలి సరిగా లేనప్పుడు ఈ చూర్ణాన్ని రెండు చిటికెల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, కడుపు వికారము, కడుపు శూల, అజీర్ణము ఇవన్నీ హరించి ఆకలి బాగా పుడుతుంది.

8. జలుబు - పడిశము

వాము10 గ్రా, బెల్లము 40 గ్రా. కలిపి దంచి ఆ ముద్దను అరలీటర్ నీటిలో కలిపి, పొయ్యి మీదపెట్టి, పావు లీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి, వడపోసుకొని, అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తాగాలి. వేడి శరీరంవున్న వారు ఈ కషాయం చల్లారిన తరువాత చల్లగా తాగాలి. తాగిన వెంటనే దుప్పటి కప్పుకొనిపడుకోవాలి. ఈవిధంగా రెండు మూడురోజులుచేస్తే ఎంత తీవ్రమైన జలుబు, పడిశభారమైనా తగ్గిపోతయ్.

9. కఫ జ్వరములకు

శరీరంలో కఫము పెరిగి జలుబు, పడిశముతో కూడిన కఫ జ్వరము కలిగినప్పుడు, వాము 10 గ్రా. తీసుకొని చిన్న మట్టి పిడతలో వేసి, అందులో రెండు గ్లాసుల నీటిని పోసి, మూతపెట్టి రాత్రి నుండీ ఉదయం వరకు అలాగే వుంచి, ఉదయం పూట వడగట్టి, అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి, ఆ నీటిని తాగాలి. ఇలా రెండు లేక మూడు రోజులు తాగితే కఫ జ్వరము తగ్గుతుంది.

10. కీళ్ళు - కాళ్ళు నరాల నొప్పులకు

వాము, శుద్ధ గుగ్గిలం, మాల్కంగిణీ గింజలు ఈ మూడు సమంగా తీసుకొని కలిపి మెత్తగా దంచి, నీటితో నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకొని, పూటకు మూడు మాత్రల చొప్పున మంచినీటితో వేసుకొని అనుపానంగా ఒక కప్పువేడిపాలు తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తూ వుంటే, కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, నరాలనొప్పులు మొదలైన వాతసమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

11. విషమ జ్వరములకు

వాముపొడి 6 గ్రా. పాతబెల్లం 20 గ్రా. కలిపి పూటకొక మోతాదుగాదంచి రెండువూటలా తింటూవుంటే, విషమ జ్వరములు తగ్గిపోతయ్.

12. డస్ట్ ఎలర్జీకి

వాము మెత్తగా దంచి పలుచని గుడ్డలో మూటగట్టి, దాన్ని ముక్కుదగ్గర పెట్టుకొని, మాటి మాటికి వాసన చూస్తూ వుంటే, దుమ్మువల్ల, తాలింపువల్ల ఘాటు వాసనల వల్ల కలిగే ఎలర్జీ రాకుండా వుంటుంది.

13. జ్ఞానవృద్ధికి

వాము, చెంగల్వకోస్టు, తెల్లజీలకర్ర, నల్లజీలకర్ర, పెన్నేరు దుంపలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు పసుపు ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పున తీసుకోవాలి. వీటిలో చెంగల్వకోస్టు, పెన్నేరు దుంపలు పసుపు తప్ప మిగిలిన వాటిని దోరగా వేయించాలి. చెంగల్వకోస్టు, పెన్నేరుదుంపలు వీటిని ఆవుపాల ఆవిరి మీద ఉడికించి శుద్ధి చేసుకోవాలి. తరువాత అన్నింటిని కలిపి దంచి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి, ఆ చూర్ణంతో సమానంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీన్ని రోజూ మూడు నుండి ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే, జ్ఞానశక్తి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్.

14. వాతము - ఉబ్బసమునకు వృద్ధ చింతామణి

వాము, కురసానివాము, జీలకర్ర, కర్కాటకశృంగి, పెన్నేరు దుంపలు, వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించాలి. పెన్నేరును ఆవుపాల ఆవిరిమీద శుద్ధి చేసుకోవాలి. మిగిలిన వాటిని దోరగా వేయించి, అన్నీ కలిపి దంచిపొడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు అవసరాన్ని బట్టి ఒకటి నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే దగ్గు, ఉబ్బసము, వాత నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

15. పిల్లల సకల వ్యాధులకు

వాము, మిరియాలు, శొంఠి, కుక్కపొగాకు ఈ నాలుగు ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. నల్లవుప్పు 20 గ్రా. తీసుకోవాలి. వాము, మిరియాలు శొంఠి, ఈ మూటిని దోరగా వేయించాలి. అన్ని కలిపి దంచి పొడికొట్టాలి. ఆ పొడిలో తగినంత కుక్కపొగాకు ఆకురసము కలిపి నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి నిలువచేయాలి. తరువాత సైంధవ లవణం మూడు చిటికెలు, వాము మూడు చిటికెలు ఒకగ్లాస్ నీటిలో వేసి సగం గ్లాస్ కషాయం మిగిలేలా మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఈ కషాయాన్ని రెండు భాగాలు చేసి, పై మాత్రను సగం కషాయంతో ఉదయం, సగం కషాయంతో సాయంత్రం వేసుకొంటూ వుంటే శిశువుల సమస్త వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

16. మలేరియా జ్వరమునకు

వాము 5 గ్రా, మిరియాలు లెక్కకు 12 నంబర్లు, శొంఠి 5 గ్రా. ఈ మూడింటిని ఒక మట్టి పిడతలో వేసి, అందులో ఒక గ్లాస్ మంచి నీటినిపోసి రాత్రి నుండి ఉదయం వరకు నిలువ వుంచి ఉదయం పూట గుడ్డలో వడపోసి, ఆ నీళ్ళు పారబోసి, పిడతలోని పదార్థాలను తీసుకొని, అందులో, పన్నెండు తులసి ఆకులు, మూడు చిటికెలు నల్ల ఉప్పు కలిపి నూరి, శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఎండిపోయేలా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకొని, పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మూడు పూటలా మంచినీటితో వేసుకొంటూ వుంటే మలేరియా జ్వరం హరించి పోతుంది.

17. మొలలకు

వాము, కురసానివాము, కురంజివాము, ఈ మూడు రకాల వాములను సమ భాగాలుగ తెచ్చి కొంచెం నీటితో మెత్తగా నూరి, అందులో కొంచెం వెన్నకలిపి మూల వ్యాధి పిలకల మీద రాత్రి నిద్రించేముందు పట్టిస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే మొలల పిలకలు పూడిపడిపోతయ్.

మహిళామణులారా! మీ వంట ఇంటి దినుసుల్లో ఎంత శక్తివుందో తెలుసుకోండి

వాముతో - వందయోగాలు

(గత సంచిక తరువాయి)

21) పిల్లల - అజీర్ణము అతిసార విరేచనములకు

వాము, పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు ఈ మూడు సమభాగములుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచి, పిల్లలకు రెండు పూటలా ఒక చిటికెడు పొడిని గోరు వెచ్చని నీటితో వేస్తూ వుంటే, వారి అజీర్ణము, అతిసార విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

22. పిల్లల గ్రహణికి

వాము, జీలకర్ర, మిరియాలు, కొడిశపాల, శొంఠి సమంగా తీసుకొని దంచి పొడి చేసి, రెండుపూటలా ఒక చిటికెడు పొడి కొంచెం వెన్నలో కలిపి తినిపిస్తూ వుంటే పిల్లల గ్రహణి హరించిపోతుంది.

23. సమస్త వ్యాధులకు

వాము, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాయు విడంగాలు, దేవదారుచెక్క, చిత్రమూలం, సోంపుగింజలు, సైంధవలవణం, పిప్పలికట్టె ఈ పదార్థాలన్నీ ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. చొప్పున తీసుకోవాలి. తరువాత శొంఠి 100 గ్రా. సముద్ర పాలగింజలు 100గ్రా. కరక్కాయ బెరడు 50 గ్రా. చొప్పున తీసుకోవాలి. పై పదార్థాలలో దేవదారు, సముద్రపాల గింజలు తప్ప, మిగిలిన పదార్థాలన్నీ దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. తరువాత అన్ని పదార్థాలు ఒకదానిలో ఒకటి క్రమంగా రెండు పదార్థాలు కలిపిన తరువాత మూడొవది, అది కలిపిన తరువాత మరొకటి ఆ విధంగా కలుపుకోవాలి. తరువాత మంచి పాతబెల్లం 340 గ్రా. తీసుకొని, ఆ పొడి, బెల్లం కలిపి బాగా కలిసిపోయేలా దంచి, ఉసిరికకాయంత వుండలు చేయాలి. రోజా ఉదయం పర గడుపున ఒక వుండ తిని గోరువెచ్చని నీరు తాగుతూ వుంటే, క్రమంగా ఆమవాతము, నడుంనొప్పి, వీపునొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు ఎముకలనొప్పులు, పిక్కల నొప్పులు ఉబ్బు రోగము, కడుపుబ్బరము, గుల్మము, గృధ్రసీ వాతము (సియాటికా) మొదలైన సమస్త రోగాలు హరించి, మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

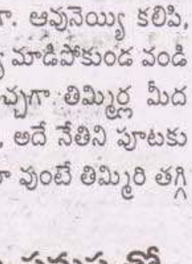
24. అవయవాలు - షాక్ కొట్టినట్లు అదురుతూ వుంటే

వాము, మిరియాలు, గసగసాలు ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, ఆ పొడికి తగినంత నువ్వుల నూనె కలిపి మెత్తటి పేస్టులాగా రుబ్బి, ఆ పేస్టును వళ్ళంతా రుద్దుతూ వుంటే అవయవాలు అదిరే వాతము క్రమంగా హరించి పోతుంది.

25. వళ్ళంతా తిమ్మిర్లా ?

వాము 100 గ్రా. తీసుకొని, నీటితో మెత్తగా నూరి, అందులో 50 గ్రా. ఆవునెయ్యి కలిపి, చిన్న మంట మీద నెయ్యి మాడిపోకుండ వండి దించి, దానిని గోరు వెచ్చగా తిమ్మిర్ల మీద వళ్ళంతా మర్దనా చేస్తూ, అదే నేతిని పూటకు ఉసిరికకాయంత తింటూ వుంటే తిమ్మిరి తగ్గిపోతుంది.

26. ముక్కు సమస్యతో బాధపడుతున్నారా?



వాము 10 గ్రా. పాతబెల్లం 40 గ్రా. తీసుకొని, రెండూ కలిపి దంచి, ఆ ముద్దను అరలీటర్ నీటిలో వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంట మీద నిదానంగా పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి, వడపోసి ఉదయం పూట తాగాలి. అలాగే సాయంత్రం కూడా తాగాలి. ఇలా రెండు లేక మూడు రోజులు తాగేటప్పటికి, జలుబు, పడిశము, శ్వాససరిగా లేక పోవటం, సైనసైటిస్, మొదలైన ముక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలుతీరటమేకాక, ఉదరంలోని గ్యాస్ తొలగించబడి, అగ్ని దీప్తి కలిగి, జీర్ణశక్తి పెరిగి, తిన్న ఆహారం బాగా వంటబట్టి చక్కటి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

27) చెవిలో చీము కారుతుందా?

ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే దుకాణాల్లో కురసాని వాము తెచ్చుకొని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి గుడ్డలో వడపోసి, ఆ రసంలో కొంచెం తేనె కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని చీముకారుతున్న చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే అతి త్వరగా చీము కారటం తగ్గిపోతుంది.

28.చెవిలో పోటు పుడుతుందా?

వాము రెండు చిటికెలు, తమలపాకులు రెండు, కలిపి దంచి రసం తీసి వడపోసి నాలుగు చుక్కలు, రెండుపూటలా చెవిలో వేస్తూ వుంటే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

29. మీకు చెవుడా ?

వాము 50 గ్రా. తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఆ వామును పావులీటర్ నీటితో కలిపి మెత్తగా రసం వచ్చేలాగా నూరి, ఆ రసంలో నువ్వుల నూనె 100 గ్రా. కలిపి మట్టి పాత్రలో పోసి, చిన్నమంట మీద నీరు ఇగిరిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి, ఆ నూనె నిలువ వుంచుకొని, రోజా రెండు పూటలా పూటకు నాలుగైదు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూ వుంటే క్రమంగా చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

30. కళ్ళు దురదలా?

వాము చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆ బూడిదను నీటిలో కలిపి మూడు రోజులు నిలువ వుంచాలి. తరువాత పాత్రలో పైన తేరుకున్న తేటను వంచుకొని వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని కళ్ళు దురదలుగా వున్నప్పుడు రెండు చుక్కలు కంట్లో వేసుకుంటే దురదలు తగ్గిపోతయ్.

31. కంటి నొప్పా?

కురుసాని వామును మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి కళ్ళ చుట్టూ పలుచగా పట్టు వేస్తే, కళ్ళనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

32. కనురెప్పల వెంట్రుకలు ఊడుతూ వున్నయ్యా?

వాము 3 గ్రా. తీసుకొని ఇసుక లేకుండా శుభ్రంగా చెరిగి, రోటిలో వేసి అందులో నాటు కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొన కలిపి, బాగా మెత్తగా కాటుకలాగా మర్దించి నిలువ వుంచుకొని, కంటి రెప్పలకు పెడుతూవుంటే క్రమంగా, రెప్పలమీద వెంట్రుకలు వూడటం ఆగటమే కాక, రెప్పలవాపు, రెప్పలలోపల పెరిగే దుర్మాంసం కూడా హరించి, రెప్పలమీద వూడి పోయిన వెంట్రుకలు మరలా మొలుస్తయ్.

33. తీయగా పాడాలంటే

వాము, పసుపు, వస, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం, శొంఠి వీటిని సమ భాగాలుగా తీసు కోవాలి. వస తప్ప మిగిలిన వాటిని దోరగా వేయించాలి. వసను ఇరవై నాలుగు గంటలు మంచి నీటిలో నానబెట్టి తీసి, పొడిగుడ్డతో తుడిచి, ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి.

అన్ని పదార్థాల చూర్ణాలను కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ పరగడుపున, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు రెండు చిటికెల పొడిని ఒక చెంచా మంచి తేనెతో కలిపి తింటూ వుంటే క్రమంగా మీ గొంతు లోని కఠినత్వము, బొంగురుతనము హరించి, అతి మధురమైన, శ్రావ్యమైన కంఠధ్వని మీ స్వంతమవుతుంది.

34. మలబద్ధకమా?

వాము, సైంధవలవణము రెండూ సమంగా కలిపి దంచిన పొడి, రోజూ 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ ఆవు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే మలబద్ధకం హరించిపోతుంది.

35. ఒళ్ళు దురదలా?

వాము 20 గ్రా, పసుపు 10 గ్రా. పొంగించిన వెలిగారము 10 గ్రా. ఈ మూడు కలిపి మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి దురద లున్నచోటమర్దనా చేస్తూ వుంటే, అయిదారు రోజుల్లో ఎంత మొండి బండ దురదలైనా హరించిపోతయ్. వంటికి లేపనం చేసిన తరువాత రెండు గంటలు ఆగి వేడి నీటితో స్నానం చేయాలి. వేడిచేసే పదార్థాలు, వంకాయ, గోంగూర, గుమ్మడికాయ, ఆవకాయ, కోడిమాంసం, కోడిగుడ్డు పనికిరావు.

36. మీకు చెవిలో చీము కారుతుందా?

వాము 10 గ్రా. పసుపు 10 గ్రా. ముల్లంగి దుంపల రసము 75 గ్రా. నువ్వుల నూనె 250 గ్రా. తీసుకొని వీటిని ఇనుప మూకుడు లేదా ఇనుపబాండీలో వేసి, చిన్న మంట మీద నూనె మిగిలేవరకు మరగించి వడపోసి, నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా రెండు లేక మూడు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూ వుంటే ఏ కారణం వల్ల కలిగిన చెవిచీము అయినా తగ్గిపోయి చెవులు ఆరోగ్యవంతంగా మారతయ్.

37. తామరతో బాధా?

వాము 100 గ్రా. జిల్లేడు పాలు 200 గ్రా. తీసుకొని రెంటిని కలిపి మెత్తగా నూరి వుంచాలి. నువ్వుల నూనె 100 గ్రా. బాండీలో పోసి నూనె వేడెక్కిన తరువాత పైన తయారైన వాము జిల్లేడుపాల మిశ్రమాన్ని కొంచెం కొంచెం పకోడీల వలె నూనెలో వేసి అవి నల్లగా మాడిపోయే వరకు వుంచి, ఆ నూనెను వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా తామర వ్యాధి వున్నచోట ఈ తైలాన్ని మర్దనా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా తప్పకుండా తామర రోగం తగ్గిపోతుంది.

38. ఒంటి మీద కురుపులా?

కురసాని వామును మంచినీటితో మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే, ఎంతకాలం నుండి పీడించే మొండి కురుపులైనా తగ్గిపోతయ్.

39. కాళ్ళల్లో - చేతుల్లో మీకు చెమట పోస్తుందా?

వామును శుభ్రం చేసి, కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి ఆ పొడిని తగినంత మంచి నువ్వుల నూనెలో వేసి నానబెట్టి, రోజూ పరగడుపున 5 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే అరచేతుల్లోను, అరకాళ్ళలోనూ వచ్చే చెమట తగ్గిపోతుంది.

40. కడుపులో బల్లలా ?

వాము 50 గ్రా. తీసుకొని శుభ్రం చేసి దాన్ని ఇక ఇనుప కళాయి పాత్రలో వేసి అందులో సిరకా 90 గ్రా. కలిపి నీడలో గాలి తగిలేలా ఆరబెట్టాలి. కొద్ది రోజులకు ఆ సిరకా అంతా ఆరిపోయి వాము మిగులుతుంది. దాన్ని మెత్తగా చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచి, పూటకు 3 గ్రా. చొప్పున గోరు వెచ్చని నీటితో వేసుకుంటూ వుంటే, కడుపులో బల్లలు కరిగిపోతయ్.

జిగట - రక్త విరేచనములకు

వేపాకు, పసుపు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు తుంగగడ్డలు, వాయువిడంగాలు,సమంగా చూర్ణించుకొని మేకమూత్రంతో బాగా మెత్తగా గుజ్జులాగా మర్దనా చేసి, రేగిగింజ అంత మాత్రలు చేసుకొని గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున, రెండు పూటలా ఒక గ్లాస్ పలుచని మజ్జిగ అనుపానంగా వేసుకొంటూవుంటే, వారం రోజుల్లో జిగట, రక్త విరేచనాలు తగ్గిపోవటమేకాక, జీర్ణశక్తి పెరిగి, కొత్తరక్తం పుడుతుంది.

క్యాన్సర్‌పై ఫైట్ - బీట్ రూట్
బ్యూటీ రూట్ - బీట్‌రూట్

"దూరపు కొండలు నునుపు" అని "పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి" అని, "పెరటి మొక్క వైద్యానికి పనికి రాదు" అనే సామెతలు మానవుల స్వభావాలను బట్టే పుట్టుకొచ్చినయ్. మన వంట ఇంటిలోనో, మన పెరటి తోటలోనో వున్న అద్భుతమైన ఔషధ విలువలు గల పదార్థాల మీద మనకు విశ్వాసం వుండదు. ఎందుకంటే అవి ఎక్కువ ఖర్చు లేకుండ, ఎక్కువ శ్రమ లేకుండ దొరుకు తయ్ కాబట్టి. అదే పదార్థాలను టాబ్లెట్ రూపం లోనో, పానీయం రూపంలోనో తయారుచేసి పదిరెట్లు ఎక్కువ ఖరీదు పెట్టి బజార్లో అమ్ముతూ వుంటే, వాటిని ఆనందంగా కొనుక్కొచ్చి వాడుకొంటూ వుంటాం. ఇలాంటి స్వభావం వున్న మానవులంతా, మనకు అందుబాటులో వుండే దినుసులు, ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు, మొక్కలు, చెట్లు ఇవన్నీ కూడా ఒకప్పుడు భయంకర దుర్గమారణ్యాలలో దాగి వుండేవని, ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు ఆ అడవులన్నీ గాలించి మానవ సుఖజీవనానికి అవసరమైన వాటన్నింటిని తమ పరిశోధనల ద్వారా వెలికితీసి మన ఇళ్ళలోకి చేర్చారనే నగ్నసత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఇంటి రహస్యాన్ని వంటి రహస్యాన్ని తెలుసుకున్నవాడు సకల ప్రపంచాన్ని గెలుచుకోగలుగుతాడు. కాబట్టి ఇంటిలోని వంట పదార్థాల మర్మాలను తెలుసుకోటానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా మా పాఠక బృందానికి విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాము.

బీట్ రూట్ గురించి

తెలుగు ప్రజలు ఎక్కువగా వాడటం అలవాటులేని అపురూప ఆహార ఓషధి బీట్‌రూట్. దాదాపు రెండు వేల సంవత్సరాలకు ముందు నుండే బీట్‌రూట్‌ని ఆహారంగా వాడుకునే అలవాటు వివిధ ప్రాంతాలలో వుంది. రక్తంలోని అధిక వేడిని అణచి, రక్తానికి చలువ చేయటంకోసం ఈ బీట్‌రూట్ ఎక్కువగా తినే వారు.

బీట్‌రూట్ లక్షణాలు

బీట్‌రూట్‌లో, విటమిన్ 'బి', విటమిన్ 'సి', ఫాస్పరస్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్స్, కాల్షియమ్, మొదలైన మూల పదార్థాలు అనేకం దాగి వున్నయ్.

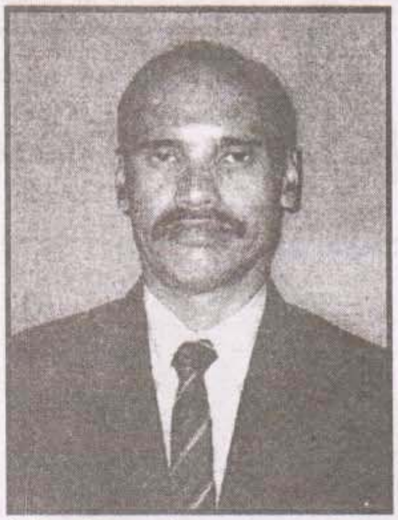
బీట్‌రూట్ కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతుంది. అతిగా జరిగే విరేచనాలను అరికట్టి, విరేచనాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. ఇది వాడటం వల్ల, రక్తంలోని మలిన పదార్థాలు తొలగించబడి, రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది.

ఉపయోగాలు

ఈ బీట్‌రూట్‌లోని అద్భుత ఓషధీ విలువలను ఉపయోగించుకొని అధికలాభం పొందటానికి అందరూ ప్రయత్నించాలి. బీట్‌రూట్‌ని శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు చేసి తగినంత నీరు కలిపి జ్యూస్ చేసుకొని, కొంచెం తేనెకలిపి తాగవచ్చు. ఇలా తాగలేని వారు బీట్‌రూట్‌తోపాటు, క్యారెటులుగానీ, క్యాబేజీగానీ, మామిడిపండుగానీ, బొప్పాయి పండుగానీ, ఆపిల్ పండుగానీ కలిపి కూడా జ్యూస్ చేసుకొని తాగవచ్చు. దీని పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందాలంటే దీన్ని వండి తినటం కన్న, పచ్చిదే రసం తీసి తాగటం ఎంతో మంచిది.

క్యాన్సర్‌కు

జర్మనీ దేశంలో అనేకమంది వైద్య శాస్త్రవేత్తలు క్యాన్సర్, మరియు మూర్ఛ వ్యాధుల్లో, ఈ బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌ను రోజూ నాలుగైదు సార్లు తాగించటం ద్వారా మంచి ఫలితాలను సాధించగలిగారు. 1946లోనే బీట్‌రూట్ రసంతో అనేక క్యాన్సర్ కేసులను సునాయాసంగా నయం చేసినట్లు జర్మన్ ప్రకృతి వైద్యుడు కున్‌స్టమన్ పేర్కొన్నారు. 1950 లో హంగేరీ వైద్యుడు ఫిరెంజీ, క్యాన్సర్ గడ్డలను బీట్‌రూట్ రసంతో సమర్థవంతంగా నయం చేసినట్లు తన అనుభవాలలో రాశారు.



అందరి అందానికి,
బక్కప్రాణుల బలానికి

బీట్‌రూట్ రసంలో కండచక్కెర కలిపి రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా తాగుతూవుంటే బక్కగా సన్నగా వున్న స్త్రీ పురుషులు బలిష్టంగా, ఎర్రగా, బుర్రగా తయారవు తారు. శరీరంలోని నలుపు విరిగి చర్మం ఎరుపుకు తిరుగుతుంది.

క్యాన్సర్‌కు బీట్‌రూట్
ఎలా వాడాలి?

క్యాన్సర్ రోగులను మొదట రెండు రోజుల పాటు ఏ ఆహారం ఇవ్వకుండా కేవలం మంచినీరు మాత్రమే ఇస్తూ జలోపవాసం చేయించాలి. తరువాత మూడో రోజు నుండి అయిదో రోజు వరకు రసోపవాసము అనగా పండ్ల రసాలు కొద్ది కొద్దిగా ఇస్తూ వుండాలి. ఆ రోజు నుండి బీట్‌రూట్ 250 గ్రా. క్యారెట్ 250గ్రా. తీసుకొని ఈ మొత్తాన్ని కలిపి రోజంతా మూడునాలుగుసార్లుగా రసం రూపంలో ఇవ్వాలి. కొంచెం మంచి తేనె కలిపి వాడవచ్చు. దీనివల్ల రోగికి సహజవ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి, వ్యాధికారక వ్యర్థ పదార్థాలు విసర్జింపబడి క్రమంగా వ్యాధి పూర్తిగా కనుమరుగైపోతుంది. అయితే, ఈ తెరఫీ ప్రకృతి లేదా ఆయుర్వేదవైద్యుల నేతృత్వంలో జరగాలి. **ముగింపు** : బీట్‌రూట్ వల్ల ఏ విధమైన అపకారం జరగకపోగా, శారీరక నీరసం, రక్తహీనత హరించిపోయి, శరీరం పునరుజ్జీవనమౌతుంది. శుభం.

ఇంటిల్లి పాదికి - వంటిల్లే వైద్యశాల

క్యారెట్ దుంపలు - విటమిన్‌ల గంపలు

డా. కె. విశ్వనాథం, యన్.డి.

క్యారెట్ విలువ - ఆరోగ్య విలువ

దీన్ని గాజరగడ్డలలోని తెలుగువారు పిలుస్తుంటారు. ఇది తీపి రుచికలిగి వుంటుంది. వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటిని హరింప చేస్తుంది.

నీళ్ళ విరేచనాలు, మూలశంక, అరికడుతుంది వేడివల్ల కలిగే దగ్గులను అద్భుతంగా హరింపచేస్తుంది. గుండెను శుభ్రపరచి, మృదుత్వమును చేకూర్చి బలంకలిగిస్తుంది. దీని రసము లేదా కూర ఉపయోగించటం వలన ఉదరములోని మాలిన్యాలు విసర్జింపబడి పొట్ట పరిశుభ్రమవుతుంది.

ముఖ్యంగా వీర్యహీనత, లింగ దౌర్బల్యము కలిగి , యౌవన శక్తి లోపించివున్న పురుషులకు, ఈ క్యారెట్ రసం బాగా ఉపకరిస్తుంది. లింగానికి శక్తి పెంచి, వీర్యాన్ని అమితంగా ఉత్పత్తిచేసి, సంభోగపటుత్వాన్ని పెంచుతుంది.

రొమ్ములో వున్న కఫాన్ని తీసివేసి దగ్గులను తగ్గిస్తుంది. పొట్టనొప్పి, ఛాతీనొప్పి, గుండెనొప్పి పోగొడుతుంది. కిడ్నీలలోను, బ్లాడర్‌లోను పుట్టే రాళ్ళను కరిగించి వేస్తుంది.

మూత్రాన్ని నులువుగా జారీ చేస్తుంది. ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది. విత్తనాలను నీటితో మెత్తగా నూరి పురుషుల మర్మాంగానికి ముందుభాగం వదలి వెనుక భాగానికి సున్నితంగా మర్దన చేయటం వలన మర్మాంగ బలహీనత తొలగి బలం చేకూరుతుంది.

గర్భిణీలు ఎక్కువ వాడ కూడదు

వాతరోగులు, గర్భిణీ స్త్రీలు మాత్రం ఈ దుంపను అమితంగా వాడకూడదు. వాడితే కొంచెం వాతం ఎక్కువ చేస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు శీఘ్రప్రసవంచేస్తుంది. కాబట్టి వారు అధికంగా వాడకూడదు.

మంచి రక్తానికి

క్యారెట్ దుంప రసంగానీ, ఆకురసంగానీ మేకపాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే చెడురక్తము శుభ్రమై మంచిరక్తం పుడుతుంది.

మూత్రబంధానికి క్యారెట్ మురబ్బా

కారెట్ దుంపలను ముక్కలుగా తరిగి అందులో నీరు కలుపకుండ అలాగే చిన్న మంటమీద ఉడకబెట్టి, ముక్కలు కొంచెం మెత్తబడగానే వాటిని పంచదార పాకములో వేసి ఐదారునిమిషాలు కలిపితే, క్యారెట్ మురబ్బా తయారవుతుంది. దాన్ని గాజుపాత్రలో భద్రపరచి, పూటకు రెండూ లేక మూడు ముక్కలు తింటూ వుంటే మూత్రబంధము విడిపోయి మూత్రము ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

మోతాదులు

క్యారెట్ దుంపల కషాయంగానీ, రసంగానీ 50 గ్రా. వాడాలి విత్తనాల మోతాదు 3 గ్రా. మురబ్బామోతాదు 10 గ్రా. వాడుకోవచ్చు

పాలకు - శత్రువులు

పాలలో ఉప్పుగానీ, బెల్లంగానీ కలిపి తాగకూడదు. అలా తాగితే కుష్టుగానీ, మేహరోగం కానీ, మూత్రరోగం కానీ కలుగుతుంది. ఇంకా చేపలు, గుడ్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసము, దుంపలు, మినుములు, వీటిని పాలతో కలిపి గానీ పాలు తాగిన వెంటనే గానీ, పాలు తాగే ముందుగానీ, తింటే అది వికృతాహారమై చర్మాన్ని చెరిచి అనేక రకాల కుష్టు రోగాలను కలిగిస్తుంది. పాలతో కూరగాయలు, నేరేడుపండ్లు, కల్లు, సారాయి కలిపి గానీ ఒక దాని వెంట, మరొకటిగానీ కలిపి భక్షిస్తే అది పాము విషం లాగా హానిచేస్తుంది. ఇంకా చింతపండు, నిమ్మపండు, నువ్వులపిండి, ఉలవలు, పెరుగు, మజ్జిగ, తాంబూలము ఇవి పాలకు విరుద్ధాలు.

మనింట్లో ఇంత గొప్ప ఔషధం వుందా?
పసుపు ఫలితాలు - పదివేలు

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

పసుపును, కొమ్ము రూపంలో గానీ, చూర్ణం రూపంలో గాని వాడుకోవటం మనకు తెలుసు. కానీ పసుపులోని, ఔషధ గుణాలు చాలామందికి తెలియవు. తెలుసుకుంటే ఇంత గొప్ప ఔషధం మనింట్లోనే వుందా? అని ఆశ్చర్య పోతారు.

పసుపు గుణాలు

పసుపును వాడటంవల్ల శరీరానికి వేడికలిగి శరీరంలో ఎక్కువగా పేరుకుపోయిన శ్లేష్మం హరించిపోతుంది. రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. జఠరాగ్ని పెరిగి జీర్ణశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. మూత్ర రోగాలు, మేహరోగాలు, చర్మరోగాలు లివర్ వ్యాధులు జ్వరాలు హరించిపోతయ్.

దగ్గులు - పిల్లికూతలు

వగర్పు దగ్గులు, పిల్లికూతలు మొదలైన శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులున్నవారు, పసుపు కొమ్ములను నిప్పుల మీద వేసి కాల్చి, చల్లార్చిన తరువాత చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి, బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి ఆరసం మింగుతూవుంటే దగ్గు, పిల్లికూతలు తగ్గుతయ్.

నేత్ర వ్యాధులకు

పరిశుభ్రమైన పసుపు కొమ్మును నీటితో సాధి ఆ గంధాన్ని పెసరబద్దంత మోతాదుగా కలికములాగా రోజా, రాత్రి పూట వాడుతూ వుంటే నేత్ర వ్యాధులు హరిస్తయ్.

గడ్డలు, గాయాలు, బెణుకులు

పసుపు గంధాన్ని గానీ, పసుపు దంచిన ముద్దను గానీ, పైన వేసి కట్టడంవలన వ్రణములు, గడ్డలు, గాయాలు, కవుకునొప్పులు, బెణుకులు హరించిపోతయ్. కంటిచుట్టూ పట్టువేస్తే కంటి ఎరుపులు పోట్లు తగ్గిపోతయ్.

తల రోగాలకు

పసుపు కొమ్మును గంధంతీసి పైన లేపనం చేసినా లేక పైన పట్టులాగా వేసి, దాని మీద కాపడం పెట్టినా తలదిమ్ము, తలపోటు, పార్శ్వపునొప్పి, అపస్మారము శాంతిస్తయ్. పసుపు పూలరసం గానీ, ఆకుల రసంగానీ ఉపయోగించినా అదే ఫలితం కలుగు తుంది.

చెవిలో చీముకు

పసుపుపొడి, పటికపొడి కలిపి దూదిలోచుట్టి చెవిలో పెట్టి పూదితే చెవి నుండి కారే చీము, నెత్తురు, రసిక తగ్గిపోతయ్.

గోరు చుట్టు - మడమశూల

పసుపును సున్నపు నీటిలో ఉడకబెట్టి గానీ, లేక నూనెలో ఉడకబెట్టి గానీ, పైన వేసికడుతూ వుంటే గోరుచుట్టు, మడమ శూల, జెట్టలు, గడ్డలు, కణుపుమాదలు మొదలైనవి హరించి పోతయ్.

పురుగులకు

పసుపు చూర్ణం నీటిలో కలిపి ఆ నీళ్ళను ఇంట్లో చల్లితే పురుగులు నశించిపోతయ్.

స్ఫోటకం మచ్చలకు

పసుపు, వేపాకు కలిపి ముద్దగా నూరి నూనె కలిపి వంటికి లేపనం చేస్తే స్ఫోటకం తాలూకు మచ్చలు, పుండ్లు మానిపోతయ్. ఇదే ప్రక్రియ ప్రకారం, అనేక చర్మ వ్యాధులను కూడా అరి కట్టవచ్చు.

మధుమేహానికి

మంచి పసుపు, ఉసిరిక కాయబెరడు చూర్ణము ఈ రెండు సమభాగాలు కలిపి చూర్ణం చేసి రోజా రెండు పూటలా పది గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా మధుమేహం కుదురుతుంది.

కనురెప్పలు రాలుతుంటే ?

నిమ్మపండుకు బొక్క పొడిచి అందులో పసుపు కొమ్మును దూర్చి మూడు రోజులు నాన బెట్టాలి. తరువాత తీసి దాన్ని ఎండబెట్టాలి. మళ్ళీ వేరొక నిమ్మ పండులో దాన్ని గుచ్చి మూడు రోజులుంచి తీసి ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడు సార్లు చేసిన తరువాత బాగా ఎండిన ఆ పసుపు కొమ్మును నిలువ చేసుకొని, రోజూ రాత్రి నిద్రబోయేముందు, కొంచెం నీటితో సాది ఆ గంధాన్ని కంటికి కాటుకలాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే కంటి రెప్పలు వూడిపోవటం ఆగిపోతుంది.

బొల్లికి

మంచి పసుపు కొమ్ములను బ్రహ్మజెముడు చెట్టు మొదట్లో గుచ్చి మూడు రోజులు నానబెట్టి తరువాత తీసి ఎండించాలి. మళ్ళీ బ్రహ్మజెముడు మొదట్లో గుచ్చి మూడు రోజులుంచి తీసి ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడుసార్లు చేసిన తరువాత, ఆ పసుపు కొమ్మును నీటితో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని పైన లేపనం చేస్తూ వుంటే బొల్లి, మేహపొడల మచ్చలు, ఇంకా సకల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

కూరల్లో పసుపు

జీలకర్ర, ధనియాలు మొదలైన సాంబారు వస్తువులతో పాటు పసుపును కూడా చేర్చి పొడిచేసి పెట్టుకొని దానిని ఆకుకూరల్లోను, కాయకూరల్లోను పూవు కూరలు, దుంపకూరల్లోను, పులుసుల్లోను, పచ్చళ్ళలోనూ తగినంత కలిపి వండటం, తినటం తెలుగునాట ఇప్పటికీ అనేక ప్రాంతాలలో అలవాటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల అంటే సాంబారు దినుసుల్లో పసుపు కలపటం వల్ల ఆయా కూరలలోని దోషాలు, చెడుపులు హరించిపోయి ఆహారం అమృత తుల్యమౌతుంది.

స్త్రీలు పసుపును ఒంటికి ఎందుకు రాయాలి ?

స్త్రీలు పసుపు కొమ్మును నీటితో సాది ఆ గంధాన్ని గానీ లేక పసుపు పొడి కలిపిన సున్నిపిండి కూడా వాడటం అందరకూ తెలుసు. ఇలా చేయడం వల్ల స్త్రీలకు కేవలం సౌభాగ్యకరం అని మాత్రమే అర్థం కాదు. పసుపు వాడకం వల్ల చర్మవ్యాధులు, శీత వ్యాధులు, ఉష్ణ వ్యాధులు, పాదాలకు పగుళ్ళు ఇలాంటివి రాకుండా కాపాడబడతారు.

బాలెంతలకు కొన్ని రోజుల పాటు శరీరం శీతలం కమ్మ కుండా కాపాడబడటం కోసం, పసుపును నలుగుపిండితో కలిపి ఒంటికి రాయటం, పసుపు కలిసిన నీటితో స్నానం చేయించడం కొన్ని ప్రాంతాలలో ఇప్పటికీ ఆచరిస్తున్నారు.

కాబట్టి, ప్రజలంతా పసుపు గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని వాడుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

పసుపును అధికంగా వాడితే వీర్యహీనత కలుగుతుంది. అందువల్ల విరుగుడుగా నిమ్మరసం వాడితే ఏ ఇబ్బంది వుండదు.

అనేక వ్యాధులకు జంబీర రసాయనం

దాల్చిన చెక్క 50 గ్రా, ఏలక్కాయలు 20 గ్రా, లవంగాలు 20 గ్రా, ఆకుపత్రి 10 గ్రా, శొంఠి 50 గ్రా, నాగకేసరాలు 10 గ్రా, చలువ మిరియాలు 10 గ్రా, వట్టివేరు 30 గ్రా, మిరియాలు 30 గ్రా, ఈ తొమ్మిది పదార్థాలను బాగా నలగ్గొట్టి అందులో ఒక లీటరు మంచి నీరు పోసి పావు లీటరు కషాయం మిగిలేవరకు, చిన్నమంటమీద మరగించాలి. తరువాత ఆ కషాయాన్ని వడపోసి చల్లారిన తరువాత, అందులో నిమ్మపండ్ల రసం 640 గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 640 గ్రా కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి లేతపాకము వచ్చేవరకు కాచి అందులో 30 గ్రా. సైంధవలవణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

దీనిని రోజూ రెండుపూటలా 6 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే, క్రమముగా వాంతులు, అరుచి, అతివేడి, పిత్తప్రకోపము, పొడిదగ్గు, అజీర్ణము మొదలైన అనేక సమస్యలు నివారింపబడతయ్.

బైరాగి చిటికెలు - ఆరోగ్య గుటికలు

ఆరోగ్య కషాయము

వట్టివేళ్ళు, జటామాంసి, కచూ రాలు, ఏలక్కాయలు, లవంగాలు, తక్కో లాలు, కురువేరు, కోష్టు, కరక్కాయ బెరడు, శ్రీగంధం వీటిని సమభాగాలు తీసుకొని చూర్ణం చేసి జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్లలో అరచెంచా పొడి కలిపి ఉదయం పూట వడ పోసుకొని తాగుతూ వుంటే శరీరంలోని అతివేడి, కఫము మొదలైన దోషాలు హరించి ఎల్లప్పుడు శరీరము ఆరో గ్యముగా వుండును.

వీర్యవృద్ధి కి

నేతిలో వేయించిన మినప పప్పును ఆవుపాలలో వేసి తగినంత చక్కెర కలిపి పాయసంలా వండి రోజూ తింటూ వుంటే శరత్కాలములోని చంద్రుని వలె పురుషులు వీర్యదోష వర్జితులై ప్రకాశింపగలరు.

బొల్లికి

తెల్ల గురిగింజలు, చెంగల్వ కోష్టు, వస, వేప విత్తులు వీటిని సమ భాగా లుగా చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచు కొని రోజూ అవసరమైనంత చూర్ణంలో నీరు కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని బొల్లి మచ్చలపై లేపనం చేయుచున్నచో శ్వేత కుష్టు నశించిపోవును.

తేలు కాటుకు

వంట ఇంటిలోని మంచి ఇంగువను మంచి నీళ్లతో నూరి కట్టు వేసిన (లేక) తెల్ల జిల్లేడు వేరు లేక నల్ల ఉమ్మెత్త వేరు తెచ్చి నిలువ వుంచుకొని వాటి గంధాన్ని తేలు కరచిన చోట పెట్టిన విషం హరించును.

నెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరి కాయ ఈ మూడింటి బెరడు, నీలి ఆకు, లోహ చూర్ణము వీటిని సమభా గములుగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణము చేసి (లేక) రసము తీసిగాని దానికి సమముగా గుంట గలగర నిజరసము, గొర్రె మూత్రము కలిపి అతి మెత్తగా మర్దించి రోజు ఉదయం లేక సాయ ంత్రము తలకు రాసుకొని దట్టముగా లేపనం చేసి రెండు మూడు గంటల తరువాత కుంకుడు, శీకాయలతో తలస్నానము చేసిన తెల్లవెంట్రుకలు క్రమముగా నల్లబడును.

ఋతుశూల

పిప్పళ్ళు, శొంఠి, మిరియాలు, సైంధవ లవణం, మంచి ఇంగువ, తెల్లగడ్డలు, గచ్చపప్పు వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకొని వేడినీళ్లతో నూరి కుంకుడు గింజల పరిమాణం గల మాత్రలు చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. బహిష్టు మూడు దినములు స్నానము చేసిన నాలుగవ రోజుకూడ పూటకు రెండు మాత్రల చొప్పున మూడు పూటలా చన్నీళ్లతో వేసుకొనిన బహిష్టు శూలలు తగ్గిపోవును.

కంటి రోగములకు

మునగ ఆకు, తేనె మెత్తగా నూరి కంటిపైన కట్టువేస్తూ వుంటే కంటి రోగాలు నశించును.

మేహ పొడలకు

నేల ఉసిరి ఆకుల రసమును పొడలకు పట్టించుచున్నచో పొడలు నశించును.

బుడ్డకు

అత్తపత్తి ఆకు నూరి రసమును లేపనం చేసిన బుడ్డలు తగ్గిపోవును.

రక్త విరేచనములకు

మర్రి ఊడల రసము జిలకర చూర్ణం ఆవు పెరుగులో కలిపి రెండు పూటలా సేవించిన రక్త విరేచనములు తగ్గును.

శరీరము బిగువుగా ఉండుటకు

మేడిపాలు, మర్రిపాలు నువ్వుల నూనెతో కలిపి కాచి శరీరానికి మర్దనా చేసుకోవలెను.

బోదకాలుకు

అరగ్లాసు ఆవు మూత్రంలో 3 గ్రా. పసుపు, 6 గ్రా. బెల్లం కలిపి ఆనందంగా తాగిన బోదకాలు తగ్గును.

తల నొప్పి తైలము

నువ్వుల నూనె 72 గ్రా॥, శొంఠి 6 గ్రా, అతి మధురం 6 గ్రా, వస 6 గ్రా ఈ మూడింటిని మెత్తగా చూర్ణం చేసి నువ్వుల నూనెలో వేసి బాగా వేగిన తరువాత దించి వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. ఒంటి తలనొప్పి వచ్చే సమయానికి తలకు ఈ నూనెతో మర్దనా చేసిన ఎంత దారుణమైన తలనొప్పులైనా హరించి పోవును. రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి తలస్నానము చేయవలెను. స్నానం చేసిన రోజున పగటి నిద్ర, స్త్రీ సంపర్కము, చలువ చేయు పదార్థములు వాడరాదు.

మధుమేహ(చక్కెర) రోగానికి చక్కని గారెలు

60 గ్రా. మెంతులు తెచ్చి రాత్రిపూట మంచి నీటిలో వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి రుబ్బి నేతిలో వేయించిన గారెలను తేనెలో అద్దుకొని 40 రోజులు తింటూ ఉంటే మధుమేహము తగ్గిపోవును.

స్థూలకాయమునకు

పాచి నీటిలో మంచు గడ్డవేసి రెండు చెంచాలు తేనె వేసి ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే స్థూల శరీరులు, సమశరీరులు అగుదురు.

ఎక్కిళ్ళకు

కొంచెం గోరువెచ్చని నీటిలో మూడు గ్రాముల కరక్కాయ చూర్ణము కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు కట్టుకుంటయ్.

కుష్టు రోగమునకు

కానుగ గింజలు, కొడిశపాల గింజలు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తూ వుంటే క్రమంగా కుష్టురోగం హరించి పోతుంది.

మూల శంకలకు

చెంగల్వకోష్టును కచ్చాపచ్చాగా దంచి దానికి ఎనిమిది రెట్లు నీరుపోసి 4 వ వంతు కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి ఆ కషాయంలో 4 వ వంతు నువ్వుల నూనె కలిపి, నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగించి వడపోసి నిలువ వుంచుకొని, ఆ తైలాన్ని మొలలకు లేపనం చేస్తూ వుంటే, మొలలు మెత్తబడి వూడిపోతయ్.

ఆర్తవము లేని స్త్రీలకు

గరిక వేళ్ళ ముద్ద 5 గ్రా. మోతాదుగా రోజూ ఉదయం పరగడుపున తింటూ వుంటే స్త్రీలకు ఆర్తవం ఉత్పత్తి జరిగి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

బాగా నిద్ర పట్టాలంటే

తెల్లగలిజేరు సమూలంతో కాచిన కషాయం, ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే బాగా నిద్రపడుతుంది.

గుండె సమస్యలకు

తెల్ల గులాబీ పూలతో కాచిన కషాయం రోజూ రెండు పూటలా ఒక ఔన్సు మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే, గుండెశూల, గుండెదడ, గుండెమంట తగ్గుతయ్. దీనివల్ల జ్వరతాపం కూడా తగ్గుతుంది. దీన్ని ఆరోగ్యవంతులు కూడా రోజూ సేవించవచ్చు.

వెంట్రుకలు - నల్లబడుటకు

రాగులు బాండలో వేసి నల్లగా మాడ్చి, మెత్తగా చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని నువ్వుల నూనెలో కలిపి మరగబెట్టి వడపోసి ఆ నూనెను రోజూ తలకు మర్దనా చేస్తూ వుంటే, తల వెంట్రుకలు నల్లగా అవుతయ్.

సంభోగ తాంబూలం

రోజూ రాత్ర పరుండే ముందు తమల పాకులో ఒక గ్రాము జాపత్రి వుంచి నమిలి తింటూ వుంటే నరములకు సత్తువ పెరిగి, వీర్యస్తంభన కలిగి రతి సౌఖ్యము పెరుగుతుంది.

అనుభవ ఆయుర్వేద యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

చీము రక్తము కలిసిపడే విరేచనాలకు

నల్లకాచు చూర్ణము ఒకటి లేక రెండు గ్రాములు తీసుకొని, దానిని 50 గ్రా॥ పెరుగులో కలిపి రెండు పూటలా తాగితే, చీము రక్తము కలిపి పడే బంక విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్.

తినకూడనివి

నువ్వులు, గుమ్మడి, ఆగాకరకాయ బచ్చలి, ఆనపకాయ, కంద, పిండివంటలు, మాంసము, కల్లు, బెల్లము బాగా చలువచేసే పదార్థాలు పనికిరావు. స్నానము స్త్రీ సంభోగము నిషిద్ధము.

ఎనిమిది రోజుల్లో కడుపులో క్రిములు బంద్

చంద్ర చెక్క, కొడిశచెక్క, వేపచెక్క, వస, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కరక్కాయ, ఉసిరికకాయ, తానికాయ వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని, ఆ మొత్తానికి సమంగా తెల్ల తెగడ చూర్ణము చేర్చి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున 3 గ్రా॥ పొడిని ఒక ఔన్స్ గోమూత్రముతో కలిపి తాగుతూ వుంటే అన్ని రకాల క్రిములు ఎనిమిది దినాల్లో హరించి పోతయ్.

తినకూడనివి

పాలు, మాంసము, బెల్లము, పెరుగు, నెయ్యి ఆకుకూర, మినుములు, పులుపు తీపి పదార్థాలు నిషిద్ధము.

ఆకలికి - అజీర్ణానికి

కరక్కాయ చూర్ణము, 320 గ్రా॥, శొంఠి 160 గ్రా, పిప్పళ్ళు 80 గ్రా, వాము 40 గ్రా, జిలకర 20 గ్రా, సైంధవ లవణం 10 గ్రా, తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితము చేసి, రోజు రెండు పూటలా 2 గ్రా లేదా 3 గ్రా, చూర్ణం తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే అజీర్ణము, పులిత్రేన్పులు హరించి ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది.

నిషిద్ధములు

మల మూత్రాలను ఎక్కువ సేపు ఆపటం, అమిత భోజనము, రాత్రి మేల్కొనుట, పగలు నిద్రపోవుట, బచ్చలికూర, శనగలు, మినుములు, నేరేడు కాయల వాడకం పనికిరాదు.

ఉదర శూలలకు

వాము, సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, శొంఠి, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని, కొంచెం దోరగా వేయించి, పొడి గొట్టి

రోజూ రెండు పూటలా 3 గ్రా. మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూ వుంటే సమస్త ఉదరశూలలు హరించిపోతయ్.

నిషిద్ధములు

దుంపకూరలు, పిండివంటలు, నువ్వులు, మాంసము, ఆనపకాయ, పెరుగు, పులుసు, త్వరగా జీర్ణం కాని పదార్థాలు పనికిరావు.

వాంతులకు

కరక్కాయ, శొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జిలకర, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి, రోజూ 2 లేక 3 పూటలు 3 గ్రా॥ పొడి ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే వాంతులు అగుతయ్.

నిషిద్ధాలు

పెరుగు, పాలు, నెయ్యి, బెల్లము, మినుములు, అనుములు, ఆవాలు, దాహం పుట్టించే పదార్థాలు ఎక్కువ దూరం నడవటం అమితంగా కోపపడటం, ఎండలో తిరగటం పనికిరావు.

దగ్గులకు

అడ్డరసం ఆకుల కషాయము 640 గ్రా. పంచదార 640 గ్రా. తీసుకొని పాకము పట్టి అందులో 80 గ్రా. పిప్పలి చూర్ణము, 80 గ్రా. పాతనెయ్యి కలిపి లేహ్య పాకముగా చేసికొని పాత్ర దించి, చల్లారిన తరువాత అందులో 640 గ్రా, తేనె కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు 6 గ్రా. లేహ్యం చొప్పున రెండు పూటలా తింటూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్.

మొలల వాపుకు - పోటుకు

పైడి పత్తి ఆకును మెత్తగా తొక్కి ఆసనమునకు వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే ఒక గంటలో మొలల వల్ల కలిగిన వాపు పోటు మాయమైపోతయ్. ఇలా వరుసగా 20 రోజులు చేస్తే కొందరికి పూర్తిగా మొలలు హరించి పోవటం కూడా జరిగినది. అందరికి అలా జరగకపోయినా కనీసం మొలల బాధ తగ్గుతుందనటంలో ఎలాంటి అనుమానము లేదు.

బహిష్టు నొప్పి

ఋతుమతులైన దినములందు, మూడు రోజుల పాటు, ప్రతి ఉదయం 2 గ్రా. మిరియాల చూర్ణమును, 10 గ్రా. నేల ఉసిరిక రసముతో కలిపి మింగిన యెడల ఋతుశూల నిస్సంశయముగా హరించిపోవును.

తెల్ల గనేరియాకు

నేలఉసిరిఆకు, తిప్పసత్తు, నాగకేసరాలు, మర్రివూడల చిగుర్లు చలువ మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగాచూర్ణం చేసుకొని రోజూ 3పూటలా పూటకు3 గ్రా॥ చూర్ణమును కొంచెం పంచదారలో కలిపి పుచ్చుకొంటూ వుంటే తెల్లసెగ 15రోజుల్లో తగ్గుతుంది.

నెత్తురు పడే గనేరియాకు

మర్రిపండ్లు, మంచి బెల్లము, ఈ రెండు సయంగా కలిపి దంచి కుంకుడు గింజంత సైజులో మాత్రలు చేసి గాలి తగిలే చోట ఆరబెట్టి, నీడలో ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకొని రోజుకు రెండు మూడు గంటల వ్యవధిలో ఒక్కొక్కమాత్ర చొప్పున రోజుకు అయిదారు మాత్రలు మంచినీళ్ళతో వేసుకుంటూ వుంటే రక్తసెగ నివారింపబడుతుంది.

అన్ని రకాల గనేరియాకు

తంగేడు విత్తులు, తెల్లజీలకర, నల్లజీలకర ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చిన్న మంట మీద దోరగా వేయించి, దంచి చూర్ణం చేసి, ఆ మొత్తం చూర్ణానికి రెట్టింపుగా పటికబెల్లం కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రా॥ మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల సెగరోగాలు అంతరించిపోతయ్.

గనేరియా రోగాలలో ఏమి తినాలి ?
ఏమి తినకూడదు ?

ఏమి తినాలి : మజ్జిగ పులుసు (చల్లచారు), అనబకాయ (సొరకాయ), గేదె పెరుగు, చద్ది అన్నము, పెరుగుతోట కూర, బీరకాయ, దోసకాయ, నెయ్యి, పానకము, మినప కుడుము, నిమ్మ దబ్బ, ఉసిరిక పచ్చళ్ళు తినవచ్చు.

తినకూడనివి : గోరుచిక్కుడు కాయ, ఆవకాయ, గోంగూర, కంద, నూనె, బచ్చలి, ఆవుపాలు, టీ, కాఫీ, మద్యపానము, ఉలవచారు, మెంతి మజ్జిగ, కాకరకాయ, వెల్లుల్లి, కోడిమాంసం, కోడిగుడ్డు, జీడి మామిడి నిషేధం, సంభోగం పనికిరాదు.

వరిబీజమునకు

లేత కొబ్బరిని తురిమి, ఆ కొబ్బరి కోరును ఆముదంతో ఉడకబెట్టి, గోరు వెచ్చగ వరిబీజం మీదవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే, వాపు, పోటు తగ్గుతయ్. అలాగే గచ్చచిగుళ్ళు గానీ, బంతి ఆకు గానీ, మునగ చిగుర్లు కానీ, బూడిద గుమ్మడికాయ కోరు గానీ, ఆముదంలో వేసి కడుతూ వున్నా వరిబీజంవాపు, పోటు తగ్గుతయ్.

పిచ్చి కుక్క కరచిన వారు ఏమి తినవచ్చు - ఏమి తినకూడదు

తినదగినవి : కుక్క కరచిన దినము నుండి తగిన ఔషధమును సేవిస్తూ, వేడినీటి స్నానము చేయాలి. మిరియాల పొడి మిరపకాయల కారం పొడి, వెల్లుల్లి, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, కొయ్యతోటకూర, లేత వంకాయ, తరిపి గేదె మజ్జిగ, నెయ్యి, పెరుగు, వరి అన్నము, గోధుమపిండి రొట్టె, రాగిరొట్టె, నిమ్మపులుసు, ఉసిరికకాయ, జిలకర, ఉప్పు వీటిని ఆహారముగా ఉపయోగించవచ్చు.

మూడు నెలల వరకు తినకూడనివి

జొన్నలు, పరిగెలు, చామలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, మెంతులు, మినుములు, అనుములు, నువ్వులు, తిరుగమాత వేసిన కూరలు, ఇంగువ, నూనె, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము, కొబ్బరి, బెల్లము, చింత పండు, నీరుల్లి, ముల్లంగి, పెండెలము, కంద, ముదురు వంకాయ, కాకర, దోస, అనపకాయలు, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, తంబకాయ, మాంసము, చేపలు, దోసగింజలు, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కొత్తబియ్యం, కొత్తగా ఈనిన గేదెల పెరుగు, మజ్జిగ, నిషేధించాలి. ఇంకా చన్నీటి స్నానము, తల స్నానము, బరువులు మోయటం, ఎక్కువ దూరం కాలినడకన ప్రయాణించటం మానుకోవాలి.

గోసాయి చిటికెలు - ఆయుర్వేద అమృత గుటికెలు

వీర్యవృద్ధికి

ఖర్జూరపు పండు, మఱ్ఱివూడలు కలిపి పాలతో నూరి వడపోసి తాగుతూ వుంటే అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

పళ్ళ రక్తమునకు

ఆయుర్వేద మూలికల షాపుల్లో దొరికే "కవిరి"ని తెచ్చుకొని మెత్తగానూరి దంతధావన చేస్తే, పండ్ల నుండి రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.

నోటి పూతకు

దానిమ్మపిందెలను నోట్లోవేసుకొని నమిలి ఎక్కువసేపు వాటి రసాన్ని నోట్లో వుంచి వూసివేస్తూ వుంటే నోటిపూత తగ్గిపోతుంది.

నత్తికి - మాటలకు

వసకొమ్ము 24 గంటలు మంచినీటిలో నానబెట్టి తీసి గుడ్డతో తుడిచి ఎండబెట్టి, ఆ కొమ్మతో గంథం తీసి, ఆ గంధం తేనెతో కలిపి పిల్లలకు నాకిస్తూ వుంటే, క్రమంగా నత్తి తగ్గి మాటలు స్పష్టంగా వస్తయ్.

సుద్దకట్టుకు

పొన్నగంటి వేళ్ళ రసం తీసి, ఆ రసంతో గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు కాయలను కలిపి మెత్తగానూరి, నేతితో ఉడకబెట్టి, 10గ్రా, మోతాదుగా మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా 15 రోజులపాటు వేసుకుంటే మూత్రంలో సుద్దపోవటం ఆగుతుంది.

పెట్టుమందుకు - పరీక్ష

తనకు పెట్టుమందు పెట్టారని అనుమానించే వ్యక్తికి అరచేతిలో దొండాకు పసరుపోస్తే, ఆ పసరు వెంటనే విరిగిపోతే అతనికి పెట్టుమందు పెట్టినట్లుగా తెలుసుకోవాలి. లేదా ఆరసం ముక్కలుగా విరిగిపోకుండా అలాగే వుంటే, అతనికి ఎలాంటి పెట్టుమందు ప్రయోగం జరుగలేదని తెలుసుకోవాలి.

పెట్టుమందుకు చికిత్స

దుష్టపువేరు తెచ్చి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి ఆ పొడిలో మిరియాల పొడి, పంచదార కలిపి పూటకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో నాలుగైదు రోజులు సేవిస్తే పెట్టుమందు విషము హరించిపోతుంది.

చచ్చు తిమ్మెర్లకు

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం, సౌవర్చలవణం నల్ల జిలకర, ఇంగువ వీటన్నింటిని సమభాగా లుగా నూరి 5 గ్రా. బరువుగా మాత్రలు వేసి రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ ఉంటే తిమ్మర్లు తగ్గిపోతయ్.

పేను కొరుకుడుకు

నేలములకకాయ, గురివింద వేరు, గురివింద గింజలు ఈ మూడు కలిపి తేనెతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని పేనుకొరికిన చోట మర్దిస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

నాలుక పగిలితే

పోకచెక్క వెలిగారము తేనెతో కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని , పగిలిన నాలుక మీద రాస్తూవున్నా లేక పటికను అరగదీసి నాలుకమీద రాస్తూవున్నా లేక కొబ్బరి చిప్ప ముక్క మంచినీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని రాస్తూవున్నా నాలుక మీద పగులుట తగ్గుతుంది.

ఉబ్బసం దగ్గుకు

ఎండు కిస్‌మిస్ పండ్లు, ఎండు ఖర్జూరపు పండ్లు, పటికబెల్లం, బాదంపప్పు, పంచదార వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మెత్తగానూరి తగినంత తేనె చేర్చి లేహ్యంలాగా చేసి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో 10 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే ఉబ్బసపు దగ్గు తగ్గటమే కాక ఊపిరితిత్తులకు మంచి బలము, శక్తి, కలుగుతయ్.

తామరకు

చిత్రమాలం వేరు, జిల్లేడు చెక్క తంటెపు గింజలు వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మూడురోజులు మజ్జిగలో నానబెట్టి, మెత్తగా నూరి తామర మీద లేపనం చేస్తే, ఎంత కాలం నుంచి వున్న తామర అయినా తగ్గిపోతుంది.

సకల శిరోరోగములకు

గుంటగలగర ఆకురసము 40 గ్రా, ఆవు నెయ్యి, 40గ్రా, వాయువిడంగాలు 10గ్రా. యష్టిమధుకం 10 గ్రా. శొంఠి 10గ్రా. చెంగల్వ కోష్ఠ 10గ్రా. ఈ

నాలుగింటిని మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి కలిపి చిన్నమంట మీద కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ ఘృతాన్ని రోజూ రెండు పూటలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో మూడు మూడు చుక్కలు వేసి పీలుస్తూ వుంటే ఎంతోకాలం నుండి వేధించే తలనొప్పులు, పార్శ్వపునొప్పులు, తలదిమ్ము తలపోటు, శిరోవాతము మొదలైన శిరోవ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

నేత్ర రోగాలకు

కరక్కాయ, మిరియాలు,పిప్పళ్ళు దిరిసెన విత్తనాలు. సైంధవలవణం, ఈ ఐదింటిని గోమూత్రంతో మెత్తగా నూరి కణికల్లాగా చేసి ఎండబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఆ కణికను నీటితో సాది పెసరబద్దంత కళ్ళల్లో పెట్టుకొంటూ వుంటే ఇరవై రోజుల్లో కంటిపొరలు కంటిమసకలు కండ్లు పుసులుకారటం నీరు కారటం, కండ్ల మంటలు కండ్లకలక మొదలైన నేత్ర రోగాలన్నీ హరించిపోతయ్.

నీళ్ళ విరేచనాలకు

రెండు ఔన్సులు వాము వాటర్ మంచి నీటిలో కలిపి తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్. ఆవాలు, బెల్లం కలిపి మెత్తగా నూరి 5 గ్రా. మాత్రలుగా చేసి పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా వేసుకున్నా. నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్. ✷

పిల్లలకు - పెద్దలకు ద్రాక్షా పాకము

ద్రాక్షాపండ్లు 300గ్రా తీసుకొని, వాటిని అరలీటరు వేడినీటిలో వేసి పిసికి, వాటిలోని గింజలను తోలును తీసివేయాలి. తరువాత 750 గ్రా. పటికబెల్లం తీసుకొని మెత్తగా పొడిచేసి ఆ పొడిని పైన తయారుచేసిన ద్రాక్షా రసంలో కలిపి బాగా కరిగిన తరువాత, ఆ పదార్థమంతా ఒక కళాయి పాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటమీద మరగించాలి. అది తీగలుగా పాకానికి వచ్చినప్పుడు అందులో 15 గ్రా. పుదీనా ఆకు వేసి దించి, చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు 10గ్రా. పాకాన్నీ 40గ్రా. మంచినీటిలోగానీ లేక పాలలో గానీ కలుపుకొని తాగుతూవుంటే దగ్గు, ఆయాసం తగ్గి గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు బలం కలుగుతుంది. ఇది పిల్లలకు కూడా మంచి ఆహార ఔషధం.

వెలకట్టలేని ఇంద్రియ స్తంభనా చూర్ణము

నల్లతుమ్మ చెట్టు పూలు, కాయలు, జిగురు, ఆకులు, బెరడు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నీడలో ఎండబెట్టి విడివిడిగా చూర్ణాలు తయారు చేసుకొని అన్నింటిని కలపాలి. ఆ మొత్తం ఎంత వుంటే దానికి సమంగా పటికబెల్లం పొడి (మిస్రీ-నేబోతు) కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి నోట్లో వేసుకొని మంచినీళ్ళు తాగుతూవుంటే అయిదురోజుల్లోనే ఇంద్రియ స్తంభన కలుగుతుంది. ఇరవై రోజుల్లో పూర్తి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఇది వాడేటప్పుడు బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. పాలు, నెయ్యి బాగా వాడాలి. దీనివల్ల కేవలం ఇంద్రియ పటుత్వం కలగటమే కాక, శరీరానికి అమితమైన బలం, కండరపుష్టి దేహశక్తి పెంపొందుతయ్. జీవకణాలు నిర్జీవమైన వారికి జీవం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇంతటి మహావిలువైన ఈ చూర్ణాన్ని అతి సులువుగా గ్రామాల్లో తయారుచేసుకొని మా పాఠక సోదరులు సుఖింతురుగాక !

బసవరాజుగారి భలే సులువైన యోగాలు
బసవరాజీయము

దీర్ఘకాలదగ్గులకు

అరటి పండు వలచి, దానిమధ్యలో గుంటగా చేసి దానిలో మూడు చిటికెల మిరియపుపొడివేసి గుంటమూసి వేసి ఆ పండును తినవలెను (లేక)

అరటి పండును కొద్దిగా మిరియాల పొడి అద్దుకొని రెండు పూటలా తింటూ వున్నా దీర్ఘకాలము నుండి వేధించే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్

ఉబ్బసమునకు

ఊడుగ చెట్టు బెరడు ఎనిమిది భాగాలు, మిరియాలు 24 భాగాలు కలిపిదంచి చూర్ణము చేసుకొని, వస్త్రఘూళితము చేసి, రోజూ రెండు పూటలా, పూటకు, ఒక గ్రామునుండి మూడు గ్రాములవరకు రోగి బలాన్ని బట్టి ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి ఇచ్చిన ఉబ్బసము హరించిపోవును.

కంఠ జిహ్వాక కాస

అనగా నాలుక చేదుగ విషంలాగా మారి, దగ్గు, వాంతి, బడలిక, అపస్మారము, నిద్రపట్టకుండుట, అనే లక్షణాలు కలదానిని కంఠజిహ్వాక కాస అంటారు.

★ గుంటగలకర ఆకులు నీడలో ఎడించి చూర్ణం కొట్టి, ఆచూర్ణానికి సరిపడ తేనె కలిపి ముద్దగా దంచి నిలువవుంచుకొని, రోజూ రెండులేక మూడు పూటలా 5 గ్రా. ముద్ద బుగ్గన పెట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా దానిరసం మింగుతూ వుంటే 'కంఠజిహ్వాక కాస' తగ్గుతుంది.

★ వావిలాకును నీడలో ఎండబెట్టి పొడిచేసి, ఆ పొడిని నిప్పుల మీద వేసి, ఆ పొగను నోటితో రెండు పూటలా పీలిస్తే ఆ తక్షణవే కంఠ జివ్హాక కాస హరించిపోతుంది.

దగ్గు - ఎక్కిళ్ళు

ఉసిరిక కాయంత, వాకుడు వేళ్ళ ముద్దతో పొంగించిన ఇంగువ మూడు చిటికెలు, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళ పొడి మూడు చిటికెలు, ఒక చెంచా తేనెకలిపి సేవించిన, తక్షణమే దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు హరించిపోతయ్.

మధు మేహమునకు

లొద్దుగచెక్క, తుంగముస్తలు, కరక్కాయ బెరడు, గువ్ముడు టేకు వీనిని సమభాగంగాదంచి కషాయం కాచుకొని రెండుపూటలా ఔన్స్‌ప్రమాణంగా తాగుతూవుంటే మధుమేహం శమించి పోతుంది.

మూత్రకృచ్ఛమునకు

మూత్రావయవములలో నొప్పి, పోటు కలిగి, మూత్రము పచ్చగా గానీ, ఎర్రగా గానీ, లేక కొద్దికొద్దిగా అనేక సార్లు గానీ, మూత్రము జిగటగా గానీ వెలువడటాన్ని మూత్ర కృచ్ఛ రోగము అంటారు.

పాలలో బెల్లము, నెయ్యి కలిపి రెండు లేక మూడు పుటలు తాగుతూ వుంటే, పైన తెలిపిన అన్ని రకాల మూత్రకృచ్ఛరోగాలు హరించి పోతయ్.

శుక్రాశ్మరికి

మాటిమాటికి సంభోగ పరమైన ఆలోచనలు చేసినను, లేక స్త్రీతో నరననల్లాపాలు చేసి నంభోగము చేయకుండ ఉన్నప్పుడు, శుక్రము అనగా వీర్యము స్వస్థానమును విడిచి, బయటకు రాలేక, వాయుదోషము చేరాయిగా మారటాన్ని శుక్రాశ్మరి అంటారు. దీనివలన మూత్ర, పిండాలలో పోట్లు వృషణాలలో పోట్లు వాపు కలుగుతాయి.

ఆవుపాలల్లో రెండు గ్రాముల ఏలకులపొడి, మూడు చిటికెలు పొంగించిన ఇంగువ. ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి రెండు లేక మూడు పూటలు తాగుతూ వుంటే శుక్రాశ్మరి కరిగిపోతుంది.

క్రిమిరోగమునకు

ఉదరములో ప్రేవులలో క్రిములు చేరి వాటివల్ల తరచుగా జ్వరము రావటం, శరీరం రంగుతప్పటం, కడుపులో మెలితిప్పినట్టు నొప్పిపుట్టటం, గుండెలో మండటం, అన్నం సహించకపోవటం, అతిసారము పుట్టటం, ఈ లక్షణాలు కలిగివుండటాన్ని క్రిమిరోగము అంటారు.

* ప్రతిరోజూ ప్రాతః కాలంలో, వాయు విడంగాల పొడి మూడు గ్రాములు, బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి తాగుతూ వుంటే క్రిమిరోగము హరించిపోతుంది. క్రిములను హరించుటలో దీనిని మించిన ఔషధము ముల్లోకములలో మరెక్కడా లేదు.

* మోదుగ విత్తులు, పాతబెల్లము, నువ్వులు, వాయువిడంగములు వీటిని సమభాగములుగా కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలు 10గ్రా ముద్దను తగినన్ని కొబ్బరి నీళ్ళతో కలిపి నూరుకొని తాగుతూ వుంటే క్రిమిరోగము హరించి పోతుంది.

క్రిమిరోగము కలవారు తప్పని సరిగా, పొట్లకాయ, ముల్లంగి, పెసర కట్టు తినాలి. ఇవికాక, లేత వేపాకులపొడి, వాయువిడంగాల పొడి మిగిలిన ఆహారపదార్థాలలో కొద్దిగా కలిపి సేవించాలి.

క్రిమిరోగులు, పాలు, మాంసము, బెల్లము, నెయ్యి, పెరుగు, ఆకుకూరలు, మినుములు, పులుపు, తేనె మొదలైన తీపిపదార్థాలు పూర్తిగా విడిచి పెట్టాలి.

అందరూ నేర్చుకోవలసిన సర్వజ్వరహర మంత్రము

ఓం నమో భగవతే, పరమార్థిని
సర్వజ్వర రక్షస్వాహా హరిణా
సారంశ సారంశ స్వామిని ప్రసాదమ్

ఈ మంత్రమును, వైద్యులు లేదా ఇంటిలోని తల్లులు నియమబద్ధంగా పదివేలసార్లు జపించి శుద్ధి చేసుకోవాలి. తరువాత ఎవరికైనా జ్వరం తగిలినప్పుడు ఇరవై తులసి ఆకులు, ఐదుమిరియాలు కలిపి దంచి అర్ధగ్లాస్ నీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి, ఆ కషాయాన్ని పైమంత్రంతో పదిసార్లు అభిమంత్రించి, రోగిచేత తాగించాలి. ఇలా రెండుపూటలు చేస్తే జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

మహాశివుని పునర్నవాది తైలము

ఈ తైలము పరమ శివునిచేత నిర్మితమై, అశ్వినీ దేవతల ద్వారా ప్రచారములోకి వచ్చినది. ఇది సర్వరోగములు హరించగల దివ్యతైలరాజము ఎంతో నిష్టతో భక్తితో గౌరవముతో ఈ విధానములోను గురు ముఖముగా తెలునుకొనవలెనని, లేనియెడల ఈతైలము సిద్ధింపదని సిద్ధపురుషులు పేర్కొనివున్నారు.

కావున దీనిని తయారు చేను కోవాలనుకునే వారు. "ఓం రాం రీం సిద్ధనాగార్జునాచార్యాయై నమః" అంటూ నాగార్జునా చార్యుల వారిని గురుభావంతో జపించి అమితమైన శ్రద్ధతో ఈ తైలాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. తైల నిర్మాణం పర్యంతం పై గురు మంత్రాన్ని జపిస్తూనే వుండాలి. ఈ నియమం పాటించిన వారికే ఇది సిద్ధిస్తుంది.

తయారు చేసే విధానం

తెల్లగలిజేరు వేళ్ళు 400 గ్రాములు, నల్లావుపాలు 156 గ్రా, నల్లావునెయ్యి 156 గ్రా సేకరించి, పై మూడూ కలిపి మెత్తగానూరాలి. అందులో నువ్వుల నూనె 400 గ్రా, కరిధూపము 16 గ్రా, మిరియాలు 8 గ్రా, లవంగ చెక్క 8 గ్రా, కచోరములు, వట్టివేరు, కురువేరు, మంజిష్ట, కాచు,చందనము, రక్తచందనము, కృష్ణాగరు, రుద్రాక్ష, ఈ తొమ్మిదిపదార్థ చూర్ణాలను ఒక్కొక్కటి 4 గ్రా. మోతాదుగా అందులో కలిపి ఆ కుండను పొయ్యిమీద పెట్టాలి.చిన్నమంట మీద తైలపాకం చేసి, వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానం : సాయంత్ర సమయాల్లో ఈ తైలాన్ని శరీరమంతా మర్దన చేసుకొంటూ నలుగు పిండితో స్నానం చేస్తూ ఉండాలి.

ఉపయోగం : ఒళ్ళు నొప్పులు, ఒంటితాపము, నేత్రరోగాలు, పడిసెము, పాండు రోగము, కామెర్లు, దేహములోని అతి వేడి, బాలింత రోగము, సన్నిపాత రోగము, చేతులు, కాళ్ళు మంటలు, మత్తు, కటి వాతము, క్షయ, కుష్టు, దురద, గజ కర్ణము, తల రోగాలు, భ్రమ, జీర్ణ జ్వరము, అస్థిగత జ్వరము, మేహ జ్వరము మొదలైన వాతపిత్త కఫ సంబంధమైన సకల రోగాలు హరించిపోతయ్.

సర్వజ్వరహర గుటికలు

వైద్యులకు ఔషధ కానుక

బ్రహ్మశ్రీ - పూజ్యపాద మహర్షి

1) జాజికాయ 2) శొంఠి 3) పిప్పళ్ళు, 4) మిరియాలు 5) కరక్కాయ బెరడు, 6) ఉసిరిక కాయం బెరడు 7) తానికాయ బెరడు, 8) ఏలకులు 9) లవంగ చెక్క 10) ఆకువత్రి 11) ఖర్జూరవు పండు 12) ద్రాక్ష 13) అగరు 14) కూతురు బుడమ 15) చందనము 16) తక్కోలములు 17) ధనియాలు 18) అతి మధురం 19) జీలకర్ర 20) పెన్నేరు గడ్డ వీనిని సమభాగములుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్ర ఘాళితం పట్టాలి. ఆ చూర్ణానికి సమానంగా కండచక్కెర తీసుకోవాలి. ఆ కండ చక్కెరను రెట్టింపు మంచి నీటిలో కలిపి నానబెట్టి, పలుచని గుడ్డలో వడపోయాలి. తరువాత ఆ కండచక్కెర నీటిని పొయ్యి మీదపెట్టి పాకం పట్టాలి. పాకం వచ్చేటప్పుడు పైన తయారైన చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా వేసి కలుపుతూ లేహ్యంలా చేయాలి. తరువాత దాన్ని వది గ్రాముల మోతాదుగా గుటికల్లాగా తయారు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

జ్వరము యొక్క తీవ్రతను బట్టి రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా పూటకు ఒక గుటిక బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి తింటూ వుంటే సర్వజ్వరములు, పైత్యరోగములు, శ్వాసరోగములు, క్షయ రోగము, పాండు రోగము, ప్రమేహరోగము, ఎంత కాలం నుండి జీర్ణించుకుపోయిన జీర్ణజ్వరము, సతతజ్వరము, సంతత జ్వరము, హరించి పోతయ్. *

అగస్త్య మహర్షి చెప్పిన వనమూలికా మర్మ శాస్త్రము

మూలికల శాప విమోచనము

మూలికలను సంగ్రహించే ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ క్రింద చెప్పబోయే మంత్రమును సిద్ధిచేసుకొని, ఆ నియమముల ప్రకారం మూలికలను సంగ్రహించి, వాటి పూర్తి శక్తిని వినియోగించుకోవచ్చు.

శాపవిముక్తి కలిగించకుండ తెచ్చే మూలికలు అరకొరగానే పనిచేస్తయ్‌గానీ సంపూర్ణ శక్తితో పనిచేయవని, ప్రసిద్ధ మూలికా శాస్త్రవేత్త అగస్త్య మహర్షుల వారు స్పష్టీకరించారు.

మంత్రసిద్ధి

ఓం గురుబ్రహ్మాం, గురుశివం, గురు విష్ణు సాక్షాత్ గురుమయం జగత్, గురుమూలి, శివమూలి, శక్తిమూలి, విష్ణువమూలి, బ్రహ్మామూలి, ఓం కురుశాపంనసి, శివశాపం నసి, శక్తిశాపంనసి, బ్రహ్మాశాపంనసి, అగస్త్యులు పెట్టిన సర్వశాపములున్నూ నసి, మసి, మసి, నసి, ఓం స్వాహా ॥

ఈ మంత్రాన్ని పారెడు నీళ్ళలో నిలుచొని, వెయ్యి ఎనిమిది సార్లు ఏకాగ్రతగా జపించి శుద్ధి చేసుకోవాలి.

మూలికలు తెచ్చేటప్పుడు

మూలికలు తెచ్చుకోవాలనుకున్నప్పుడు, ఆదివారం, మంగళవారం, గురువారం, ఈ మూడు రోజుల్లో ఏదో ఒక రోజు సూర్యోదయం సమయానికి ఆ మూలిక వద్దకెళ్ళాలి. వెళ్ళే ముందు శుచిగా స్నానం చేసి ఉతికిన బట్టలు ధరించి ప్రశాంతమైన మనసుతో ఆ మూలికను స్మరిస్తూ వెళ్ళాలి. ఆ మూలిక వద్ద తూర్పు ముఖం పెట్టి నిలబడి, మూలికకు ధూపదీప నైవేద్యాలిచ్చి, పైన శుద్ధి చేసుకున్న మంత్రాన్ని తొమ్మిది సార్లు పఠించి, సూర్యునికి నమస్కరించి మూలికలను తెచ్చుకోవాలి.

పూజా విధానము

ముందుగా గణపతి స్తోత్రము తర్వాత సరస్వతీ స్తోత్రము, తర్వాత గురుస్తోత్రము పఠించాలి. గణపతి, సరస్వతి స్తోత్రాలు వైద్యులకు తెలుసు కాబట్టి రాయటం లేదు.

పంచపూజ

లం॥ పృథివీతత్త్వాత్మనే శ్రీమహా
గణపతిర్దేవతా గంధం సమర్పయామి
హం॥ ఆకాశతత్త్వాత్మనే శ్రీమహా
గణపతిర్దేవతా పుష్పం సమర్పయామి
యం॥ వాయుతత్త్వాత్మనే శ్రీమహా
గణపతిర్దేవతా ధూపం సమర్పయామి
రం॥ వహ్నితత్త్వాత్మనే శ్రీమహా
గణపతిర్దేవతా దీపం సమర్పయామి
వం॥ అమృతతత్త్వాత్మనే శ్రీమహా
గణపతిర్దేవతా అమృతం సమర్పయామి

మూలికను పూజించేటప్పుడు పై విధంగా బీజాక్షరాలతో ప్రార్థించి గంధం, పుష్పం, ధూపం, దీపం, పంచామృతం నైవేద్యంగా పెట్టాలి.

పై విధంగా తెచ్చుకున్న ఏక మూలికలు వేరే మూలికల సంయోగం లేకుండానే శక్తివంతంగా పని చేస్తయ్యని మహర్షుల వారి శాసనం

మలబంధమునకు

దోర వేడికాయలను కూరగా వండుకొని తింటూ వుంటే, శరీరవేడి తగ్గి సుఖ విరేచనమై మలబద్ధము నివారింపబడుతుంది.

మేహనీరుకు

మేడిచెట్టు కల్లును వరుసగా 40 రోజులపాటు ఉదయం పరగడుపున ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే, మేహం వల్ల వంటికి పట్టిన నీరు మేహమత్తు, మేహ ఉష్ణము తగ్గి కన్నులకు మేలైన దృష్టి కలుగుతుంది.

మూత్రంలో - చీముకు

మేడిచెట్టు బెరడు, తంగేడు బెరడు, నేరేడు బెరడు, సమంగా తెచ్చి నలగ్గొట్టి ఎండించి మెత్తటి చూర్ణం తయారు చేసుకొని, దానికి తగినంత మంచి తేనెకలిపి బాగా మర్దించి లేహ్యంగా చేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ లేహ్యం రెండు పూటలా 10గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే మూత్రంలో చీము కారటం ఆగిపోతుంది.

నోటి వ్రణాలకు

రోజు సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యాస్తమయానికి ముందు మేడి పాలను పదిగ్రాములు ప్రమణంగా మూడు రోజులపాటు సేవిస్తే నోటి వ్రణాలు, నోటిపుత మాయమైపోతుంది.

మూత్రంలో నెత్తురు వస్తుంటే

మేడిచెట్టు బెరడు కషాయం రెండు పూటలా రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే మూడవనాటికి మూత్రంలో రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.

ప్రవాహంలో పోయే స్త్రీ పురుషుల తెలుపుకు

మేడి బెరడు, మామిడి బెరడు, నేరేడు బెరడు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా. తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి, పులిసిన పెరుగులో ఒకదినం నానబెట్టి తీసి వాటిని దంచి రసం తీసి ఉదయం పూట తాగితే ఎంత ప్రవాహంలా పోయే తెలుపైన కట్టుకొంటుంది. ఏ రోజుకారోజు మాత్రమే ఇది తయారు చేసుకోవాలి. నిలువవుండదు.

గడ్డలకు

మేడి బెరడు చూర్ణము, నువ్వుల నూనె కలిపి మెత్తగానూరి గడ్డల మీద పట్టు వేస్తూ వుంటే గడ్డలు హరించి పోతయ్.

మూత్రం బొట్లుగా పడుతుంటే

మేడి పండులోని విత్తనాలను పొడిచేసుకొని రోజు రెండు పూటలా ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలల్లో అరచెంచా పొడికలిపి, కండచక్కెర వేసుకొని తాగుతూ వుంటే మూత్రంలో మంట, మూత్రం కష్టంగా బొట్టు బొట్టుగా రావటం, దగ్గితే రక్తం పడటం, పొడిదగ్గు, కంఠం రాచుకుపోవటం శీఘ్రస్కలనం వీర్యనష్టం వంటి అనేక సమస్యలు అతి సులువుగా హరించి పోయి, అమిత బలము వర్ణము, వీర్యశక్తి, ధాతుపుష్టి కలుగుతయ్.

మేహ ఉష్ణమునకు

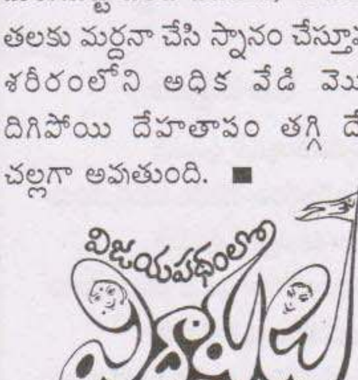
రావి చెట్టు చిగుళ్ళు 10గ్రా. ఆవుపాలతో మెత్తగా నూరి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే మేహ ఉడుకు తగ్గటమే కాక, మెదడుకు శక్తి కలిగి, భయము, విచారము పోయి, ధైర్యము ఉత్సాహము కలుగుతయ్.

స్త్రీల - ఉదర రోగములకు

రావి చెట్టు బెరడు ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణం తయారు చేసుకొని దానికి సగ భాగం బియ్యంపిండి కలిపి, రోజు 20గ్రా. పిండిని నీటిలో ఉడికించి ఉప్మాలాగా లేక సంకటిలాగా చేసుకొని తింటూ వుంటే స్త్రీల సకల ఉదర రోగాలు తగ్గిపోతయ్.

శిరోహితమైన తైలము

అవిసికూరాకు రసంతీసి, దానికి సమంగా నువ్వుల నూనె కలిపి, అందులో రసానికి సమంగా మెంతులను పాలతో నూరి కలిపి చిన్న మంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి దించి వడపోసి, ఆ నూనెతో తలకు మర్దనా చేసి స్నానం చేస్తూవుంటే శరీరంలోని అధిక వేడి మొత్తం దిగిపోయి దేహతాపం తగ్గి దేహం చల్లగా అవుతుంది. ■



గోధుమ రొట్టె చేయు పద్ధతి

చాలామంది గోధుమ రొట్టె వేడి చేస్తుందంటారు. కాని అది తినే విధానం మీద చేసుకొనే విధానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా బజారులో లభించే గోధుమపిండిని కొనుక్కొని, బాగాజల్లించి నూనె వేసుకొని చపాతీలు కాల్చుకొని చక్కెరతో కాని పచ్చడితో కాని తింటారు. ఈ విధంగా తినడం వలన మలబద్ధకం చేసి వేడి చేస్తుంది. అందుకే గోధుమరొట్టె వేడి అని అపోహ పడుతుంటారు. బజారులో లభించే పిండి మెత్తగా ఉంటుంది ఆపై పిండి జల్లించి పొట్టు కూడా తీసివేస్తాము. కావున మలబద్ధకం చేస్తుంది కావున రొట్టె వేడిచేస్తుంది. కాని మనం గోధుమలు తీసుకొని విసిరికాని, మరకు పట్టించుకొని కాని పొట్టు జల్లించ కుండా గోధుమరొట్టె నూనె లేకుండా కాల్చుకొని కూర గాయలతో తిన్నచో సుఖ విరేచనమవుతుంది. ఆరోగ్యానికి పై విధంగా తినాలి. ■

శ్రీతులసిని తాకిననే స్నానము చేసినంత పరిశుభ్రతకల్గును. తులసిని తాకుటవలన తపస్సు చేసినంత ఫలము కల్గును. తులసిని తాకుట వలన ముక్తి కలుగును. తులసిని తాకుటవలన వ్రతము చేసినంత ఫలము లభించును.

వైద్య పండిత ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మాయాచారి గారి ఆయుర్వేద అనుభవ యోగాలు

లివర్ వ్యాధులకు

❖ పటిక, ముసాంబరం, గారపండ్ల గుజ్జు, ఈ మూడింటని సమాన భాగాలుగా చేర్చి మెత్తగా నూరి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర మంచి నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే లివర్‌కు సంబంధించిన సమస్త వ్యాధులు పరిష్కారమవుతయ్.

❖ త్రిఫల చూర్ణము, తిప్పతీగ చూర్ణము వేపబెరడు చూర్ణము, నేల వేము చూర్ణము, కటుక రోహిణి చూర్ణము, అడ్డసరం చూర్ణము వీటన్ని టిని సమభాగాలుగా తీసుకొని బాగా కలగలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ 2 గ్లాసుల మంచి నీటిలో రెండు చెంచాల పొడి కలిపి, చిన్న మంట మీద సగం కషాయం మిగిలేలా మరగించి, వడపోసి చల్లార్చి రెండు పూటలా సగం సగం తాగుతూ వుంటే పచ్చకామెర్లు, ఉబ్బుకామెర్లు, లివర్ స్టోన్స్ ఇలా అన్ని రకాల లివర్ వ్యాధులు కదురుతయ్.

❖ అడ్డసరం లేత కొనల చిగుళ్ళు 10 గ్రా. ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలలో వేసి మరగబెట్టి వడపోసి అందులో తగినంత చక్కెర కలిపి రోజూ ఉదయం పూట సేవిస్తూ వుంటే, మూడు నాలుగు రోజుల్లో పచ్చకామెర్లు తగ్గుతయ్.

❖ ఆముదపు చెట్టు లేత ఆకులు, ఎల్లిపాయలు, మిరియాలు, ఈ మూడు సమభాగాలుగా దంచి 10 గ్రా. మోతా దుగా ఒక కప్పు పెరుగులో కలిపి రోజూ ఉదయం పూట సేవిస్తూ వుంటే 10 రోజుల్లో లివర్ సమస్యలు పరిష్కారమవుతయ్.

❖ నేల ఉసిరి సమూల రసం గానీ, చూర్ణం గానీ, ఏ రూపంలో అయినా రోజూ రెండు పూటలా వాడుతూ వుంటే లివర్ వ్యాధులు క్రమంగా హరించి పోతయ్.

ఉదర వ్యాధులకు

❖ అల్లం రసం, నిమ్మరసం, తేనె, పటిక బెల్లం (మిస్రీ) వీటిని సమభాగా లుగా కలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టి తీగ పాకం వచ్చేవరకు మెల్లగా మరిగించి దించి చల్లారిన తరువాత ఒక గాజు పాత్రలో పోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు రెండు చెంచాల మోతాదుగా ఈ పాకాన్ని సేవిస్తూ వుంటే, నోటి అరుచి, అగ్ని మాంద్యము, అజీర్ణము, ఎసిడిటీ మలబద్ధకం వంటి సమస్త ఉదర వ్యాధులు హరించిపోయి, బాగా ఆకలి పెరిగి, కొత్తరక్తం పుట్టి, శరీరం కాంతి వంతమవుతుంది.

❖ శొంఠి చూర్ణము లేక పిప్పళ్ళ చూర్ణము లేక కరక్కాయ బెరడు చూర్ణము వీటిలో ఏదో ఒకటి తీసుకొని దానికి సమంగా పాతబెల్లం కలిపి దంచి రోజూ 5 గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత సేవిస్తూ వుంటే అజీర్ణ వ్యాధి హరించిపోతుంది.

గళ గ్రంధులకు (టాన్సిల్స్)

❖ ఎల్లి పాయలు (వెల్లుల్లి) మిరి యాలు ఉత్తరేణి ఆకు ఈ మూడు సమభాగాలుగా దంచి, బఠాణీ గింజ లంత మాత్రలు చేసి, రోజూ మూడు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర మంచి నీళ్లతో వేసుకొంటూ వుంటే, క్రమంగా టాన్సిల్స్ కరగిపోతయ్.

(తరువాయి భాగం వచ్చే సంచికలో)

నిత్యజీవితంలో - ఆయుర్వేదం

వైద్య పండిత, మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచార్య

ముందుమాట

ఈ మాట - నా మాట కాదు -ముందు ఋషులు చెప్పిన మాటలను, జ్ఞాపకము - చేస్తున్నాను.

॥ దర్మార్ధ కామ మోక్షాణామ్ ఆరోగ్యం మూల ముత్తమం॥

పురుషార్ధ సాధన మానవ జీవిత పరమార్ధం. ఈ పురుషార్ధాన్ని సాధించటం ఈ శరీరం ద్వారానె సాధ్యపడుతుంది. కావున పురుషార్ధ సాధన నిమిత్తం ఈ శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. నూరు వసంతాల కాలం మానవుడు. ఆరోగ్యంగా సుఖంగా ఉండాలనేది మన పూర్వీకుల సంకల్పం. నూరు సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా బతకాలంటే మానవుడు నిత్యజీవితంలో కొన్ని విధి నియమాలను పాటించాలి. ఇట్లా పాటించిననాడే ఆ ఆశయం నెరవేరుతుంది. సృష్టి మానవశరీరంతోపాటు అనేక దివ్యమైన ఓషధులను ప్రసాదించింది. ఈ ఓషధులను ఆహార ద్రవ్యములు, ఔషధ ద్రవ్యములుగా వర్గీకరించారు. ప్రతి నిత్యము మనం ఆహారరూపంలో సేవించే పదార్థాలన్నీ ఆహార పూర్వకమైన ఓషధులు. ఇవి మానవుడికి కావలసినశక్తిని పుష్టిని ఇస్తాయి. ఈ ఆహార ద్రవ్యాలన్నిటికీ కూడా అనేక ఓషధీ గుణాలున్నాయి. ఇవన్ని మానవుని శరీరారోగ్యం పెంపొందిం చేందుకు ఉపయోగపడతాయి. మనం ప్రతినిత్యం ఆహార రూపంలో తీసుకునే ధాన్యాలు - కాయగూరలు - పండ్లు -పాలు - వీటిని ఆహారంగా వండటానికి ఉపయోగించే - జీలకర్ర - మెంతులు - వెల్లిపాయలు - అల్లం ఉల్లిగడ్డలు- కరివేప - ధనియాలు - కొత్తిమీర - పుదీన - సోపు - మొదలగు సామానులు - ఇవన్నీయూ కూడ - ఆరోగ్య రక్షణకు ఉద్దేశింపబడినవి. ప్రపంచంలో ఏ సమాజంలోనూ లేని - యోజనాబద్ధమైన రుచికరమైన ఆహార యోజన - సేవన విధి నియమాలు ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడ్డాయి.

ఆయుర్వేదం : - అందరికి నిత్య జీవితంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. కావున - అందరికి ఆయుర్వేదం -మరువకుండ చూడండి - చదవండి లాభం పొందండి. నిత్యం వాడే వస్తువుల గుణాలు మనకు తెలియకుండానే మనం వీటిని వాడుతున్నాం. ఈ ద్రవ్యాల్లో ఆరోగ్య పరిరక్షణతో పాటు అనేక వ్యాధులను తగ్గించే గుణం కూడా ఉంటుంది. అటులే మన ఇంటి పరిసరాల్లో - గ్రామాల్లో అనేక ఓషధులు మనకు దొరుకుతున్నాయి. వాటి గుణాల్ని కూడా మనం తెలుసుకొని ఉండటం వలన ఆయా వ్యాధులలో ప్రారంభకావస్థలో వాటిని వాడి వ్యాధులను తగ్గించుకొనవచ్చును. కావున ఈ వ్యాసం ద్వార మీకు వస్తువుల గుణాలు - రోగ లక్షణాలు - మానవ శరీరంలోని అవయవాలు వాటి పనులు సులభంగా అందరికి అర్థమయ్యే తీరున - చెప్పాలని ప్రారభించాను. వస్తువుల గుణాలన్ని ఆయుర్వేదంలో చెప్ప బడినవే - కాని ఏ వ్యాధులలో ఎట్లా ప్రయోగించాలో - ఇందు చెప్పదలిచాను. పాఠకులు ప్రయోజనం పొందాలనేదే మా ఆశ.

సమాన్యంగా వచ్చే - జ్వరం - జలుబు - దగ్గు - అజీర్ణం - తలనొప్పి - మొదలగు వ్యాధులకు చికిత్స నిమిత్తం వైద్యుల దగ్గరకు పరుగెత్తి- యూరిన్ టెస్ట్ - బ్లడ్ టెస్ట్లకు డబ్బు తగలేసి అనేక వికృతులకు కారణమైన మందులు వాడి మరొక కొత్త వ్యాధిని తెచ్చుకోవటం కంటె - ఈ సులభ చికిత్సల ద్వారా పై వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చును. మనకు ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే మూలికల ద్వారా - ఏ వికృతులులేకుండ వ్యాధులకు చికిత్సలు వివరించడమే. ఆయుర్వేద గొప్పతనం.

అనేక ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నా వాటిని మనం తెలుసుకోక - నిర్లక్ష్యం ద్వారా అమూల్యమైన ఓషధులను కోల్పోతున్నాము. అత్యంత గుణకారులైన -పసుపు - అల్లం - వేప-తులసి- బ్రాహ్మి అల్లనేరేడు - కానుగ - ఉత్తరేణు మారేడు ఇవన్నీ అద్భుత మూలికలు. జాతీయ మూలికా సంపదను పరిరక్షించుకొని మన జాతి ఆరోగ్యాన్ని - సౌభాగ్యాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది.

అపురూపమైన - అమూల్యమైన - మానవశరీరాన్ని - ప్రకృతికి విరుద్ధంగా నడిపి - దుర్వాసనాలకు గురై - రోగాల పాలు కాకుండ - కాపాడుకొనుటకు అతిసులువైన మార్గాలు తెలియజేయడమే నా వ్యాసం - ఉద్దేశము.

ఈ మార్గానికి ఆహ్వానించి - ప్రోత్సహించి - అవకాశము - ఇచ్చిన భగీరధ శ్రీశ్రీశ్రీ - ఏల్చూరి గారికి నా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదములు

ఇట్లు

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ,
బ్రహ్మయాచారి, రాజయోగ
వైద్యుడు -ఉపాధ్యాయుడు.

నిత్య జీవితంలో ఆయుర్వేదము - పెద్దల మాట మరొకసారి

వైద్యశ్రీ ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచార్య

ఆయువు గురించి తెలియజేయు శాస్త్రం ఆయుర్వేదం. ఆయువంటే శరీరం - ఇంద్రియాలు - మనస్సు - జీవుడు (ఆత్మ)ల కలయిక. సాధారణంగా మానవుడు కనీసం 100 సం॥ జీవించాలని కోరుకుంటాడు తప్పేమికాదు. కాని అంతకన్న ముఖ్యం బ్రతికిన కాలం ఆరోగ్యంగా బ్రతకడం. ధర్మ - అర్థ- కామ-మోక్షాల సాధన ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం పైనే ఆధారపడివుంది కనుక ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఆయుర్వేదం అధిక ప్రాధానత నిచ్చింది. ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం ఆరోగ్యవంతుడికి ఉండవలసింది శారీరక, మానసిక, స్వస్థతలే కాదు ప్రసన్నమైన ఆత్మకూడ - వీటన్నిటిని కాపాడుకోవడం - మానవుని విధి. శరీరమే ఒక దేవాలయం అయితే ఆత్మ అందులోని దేవుడు - మానవ శరీరం దేవుడు నిర్మించుకున్న ఒక దేవాలయమే. ఇందులోనే అన్ని ఉన్నాయి.

ప్రపంచంలో అతిప్రాచీనమైన సంస్కృతి భారతీయ సంస్కృతి అట్లే అన్ని వైద్యశాస్త్రాలలో అతి ప్రాచీన వైద్యశాస్త్రం ఆయుర్వేదం. ఆయుర్వేదానికి మాతృక వేదాలు. వేదాలలో వైద్య శాస్త్రానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలు చెప్పబడ్డాయి. క్రీ. పూ 5000 సం। నాటికే ఆయుర్వేదం అష్టాంగములుగా విస్తరించి మానవుని ఆరోగ్య పరిరక్షణలో అత్యంత ప్రాచూర్యం పొందింది. వైద్యుడు చేసే చికిత్సవల్ల ఒక వ్యాధి తగ్గి ఇంకో వ్యాధి వస్తే అది మంచి చికిత్స అనిపించుకోదు. ఉన్న వ్యాధిని రూపుమాపి మరో వ్యాధి రాకుండ ఏ హాని కలుగకుండ చికిత్స చేయడమే అసలయిన చికిత్స అంటారు ఆయుర్వేద ఋషి చరకుడు.ఆయుర్వేదం రెండు విధాలుగా చెప్పబడింది.

1. ఆరోగ్యవంతుని ఆరోగ్య రక్షణ.
2. రోగాన్ని తొలగించి రోగిని ఆరోగ్యవంతునిగా మార్చడం.

ఇందులో మానవుడు ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు పాటించవలసిన విధి నియమాలు అటులే ఆయా ఋతువులలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఆహార నియమాలు ప్రతీరోజు హితకరమైన తన ఒంటికి పడే ఆహార విహారాలు సేవించేవాడు - తన దినచర్యను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకొని సక్రమమైన మంచి నడవడి కలిగినవాడు, దానగుణం - దయాగుణం ఓర్పు కలవాడు - ఎల్లప్పుడు సత్యం పలికేవాడు. మంచి బలం కలవాడు - ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉండేవాడు. ఇలాంటివారికి ఎటువంటి రోగాలు రావని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది.

మరో రోగం అంటే వృద్దాప్యంలో మానవుని శరీరంలో కలిగే మార్పులు. అవయవాలు కృశత్వం జరుగకుండ - పుష్టిని - తుష్టిని కలుగజేసే చికిత్సలు కూడ ఆయుర్వేదంలో అనేకం ఉన్నాయి. ఉదా ॥ చ్యవన మహర్షికి - అశ్వనీ దేవతలు తయారుచేసి ఇచ్చిన చ్యవన ప్రాశ - జగత్ ప్రసిద్ధమైనది. అమృతరసాయనాలవల్ల మానవునికి దీర్ఘమైన ఆయువు స్మరణశక్తి , ధారణశక్తి, ఆరోగ్యం, తరుణ వయస్సులో ఉండే బలం శరీరానికి చక్కటి వర్ణం, కాంతి, నమ్రత, అందం, ఆనందం అన్ని సమకూరుతాయి. అట్టి అమృత రసాయనం అతి సులువైనది - నా అనుభవములో నడుచుచున్నది - ఇచ్చుట వ్రాస్తున్నాను.

అద్భుత రసాయనము

250 గ్రా శుద్ధ గంధకాన్ని 125 గ్రా గుంట గలిజేరు ఆకు రసంలో తడిపి మెత్తగా నూరి ఎండించాలి. దానిని దంచి వస్త్రగాళితం చేసి మెత్తటి పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి. 250 గ్రా కరక్కాయ పొడి వస్త్రఘాళితం చేసి తయారు చేసుకోవాలి. 500 గ్రా. ఆవునెయ్యి 1 కిలో, మంచి తేనె అన్ని ఒక శుభ్రమైన పాత్రలో బాగుగా కలిపి జాడీలో గాని సీసాలోగాని నింపి మూతికి వాసిని కట్టుకట్టి 40 రోజులు మూతి విప్పకుండ నిలువ చేసుకోవాలి.

తర్వాత రోజు 10గ్రా చొ॥న 2 నెలలు తినినచో సర్వ వ్యాధులు తొలగి రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి, శరీరకాంతి, బలము కలిగి వార్ధక్యము తొలగి అందం ఆనందం కలిగి ఆరోగ్యవంతుడౌతాడు.

మానవుడు తన నిత్య జీవిత నిమిత్తం అనేక పనులు చేసన్తా దానివల్ల అలసిపోతాడు. దానిని నివారించుకొనుటకు చక్కటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి కలతలేని నిద్ర పోవాలి. ఈ క్రియలను సక్రమంగా నిర్వర్తించుట వలననే ఆరోగ్యము పరిరక్షించబడును. వీటిని సరిగా చేయకపోవుట వలననే అనేక రోగములు వచ్చును.

ఆహార సేకరణ - విసర్జన, విశ్రాంతి వ్యాయామము, దుర్వాసనాలకు దూరంగా ఉండడం లాంటి క్రియలను - దినచర్యగా పాటించాలి.

(దినచర్య వచ్చే సంచికలో)

ఇట్లు
వైద్యశ్రీ ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయా చార్య

నిత్యజీవితంలో - ఆయుర్వేదం

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచార్య, జోగిపేట, మెదక్‌జిల్లా.

ఉషఃపానం - కాలకృత్యాలు -దంతదావనం-ముఖమార్జనం-తదుపరి.

వ్యాయామము : - ఆరోగ్య పరిరక్షణకై ప్రతి రోజు తేలికగా బలము ననుసరించి వ్యాయామము చేయవలయును.

"శరారమునకు ఆయాసము కలిగించు పనిని వ్యాయామము అందురు" శరీరానికి ఆయాసం కలిగించడమే వ్యాయామమని మోటుగా కాళ్ళు చేతులు విరిగే వ్యాయామం చేయకూడదు.

వ్యాయామము నిమిత్తం ఆయా వ్యక్తుల అవకాశం ఆరోగ్య పరిస్థితులననుసరించి సూర్య నమస్కారాలు యోగాసనాలు - నడచుట- శరీరానికి చెమట వచ్చే ఆటలు మెదలగునవి ఎన్నుకొనవచ్చును.

అతి సులువైనది- అందరికి అనుకూలమైనది-ఏ హానిలేనిది వేగముగా నడుచుట. ఇది-బాలురు, స్త్రీలు,వృద్ధులు, యవ్వనులు అందరు ఆచరించతగినది- సూర్యోదయ కాలమందు 6 గం 7 గం॥ సమయములో లేత వెచ్చని కిరణాలు శరీరం పై పడునట్లు -నడిచినచో శరీరము నందలి సమస్త వ్యాధులు సమసిపోతాయి. శరీరంలో గల సప్త ధాతువులకు సమతుల్యమైన పునర్జన్మ కలుగుతుందనుటలో ఏసంశయము లేదు.

సృష్టికే ప్రాణ ప్రదాతయైన సూర్యభగవానుని ఉదయకిరణాలకు భూమిలోని విత్తనాలు మొలకెత్తుతాయి. చెట్ల మొగ్గలు పూలుగా వికసిస్తాయి. ఈ కిరణాల తాకిడికి ప్రకృతి పులకరించిపోతుంది. కోటి రూపాయలు పెట్టికొన్నా దొరకని ప్రకృతి ప్రసాదించే వరం ఈ సూర్యశక్తి.

ఇట్టి అమూల్య కాలాన్ని తెలియక కొందరు తెలిసి వీలుగాక కొందరు సోమరితనంతో కొందరు వృధా చేసుకుంటున్నారు. మానవశరీరం పంచభూతాత్మకం. ప్రాణం సప్తవర్ణాల చైతన్యం. సూర్యుని కాంతి తెల్లగా అగుపించిన అది కూడ సప్త వర్ణాల కలయిక. ఇది సృష్టికీ ప్రాణాన్ని ప్రసాదించే చైతన్యం.

ఈ చైతన్యంలో నడక ప్రారంభించిన మనిషి శరీరంలోని అణువణువు చైతన్యాన్ని పొందుతుంది. సర్వరోగాలు సమసి పోతాయి. ఆరోగ్యవంతులు నడచిన అసలు రోగాలే రావు. ఇది సత్యము నా స్వానుభవము కూడ. నా వయసు 57 సం॥ పుట్టిన నుండి ఇప్పటికి ఇంజక్షన్ వేయించుకోలేదు. గోలి మింగలేదు. పండ్లు, కండ్లు,చెవులు చక్కగా వున్నాయి. తల వెంట్రుకలు ఒక్కటి కూడ నెరువలేదు, హాయిగా ఉన్నాను.

దీని గురించి వివరించాలంటే ఒక్క గ్రంథకు అవుతుంది. కాని అతి సూక్ష్మముగా మోక్షపదం అందించాను.

సోదరీ సోదరులారా! అమూల్యమైన ఈ ప్రకృతి ప్రసాదించేవరాన్ని పైసా ఖర్చులేకుండా పొంది ఆయురారోగ్య ఆనందానుభూతులను పొందమని- కోరుతున్నాను.

తైలమర్ధనం -సౌందర్యవర్ధనం

శరీరమంతటా తైలమర్దన చేయుట వలన శరీరమునందలి అన్ని అవయవములు చైతన్యవంతమగును. కండరములకు బలము కలుగును. నాడీమండలము ఉత్తేజితమగును. రక్త ప్రసరణ చురుకుగా జరుగును. చర్మకాంతి, సౌందర్యము పెరుగును. శరీరము తేలికగానగును. వాత వ్యాధులను రానివ్వదు. శరీర పటుత్వము పెరుగును. ఆయువృద్ధి కలుగును. మెదడునకు చురుకుతనము కలిగి అన్ని పనులు సక్రమముగా చేయును-చక్కటి నిద్రను కలిగించును.

ప్రస్తుతము కేరళ ప్రాంతమందు చేయు ప్రత్యేక తైలమర్ధన చికిత్సలు ఆకర్షణగా జరుగుచున్నవి.

చేతుల చివర నుండి భుజముల వరకు అటులే కాళ్ళ చివరనుండి తొడల వరకు, కీళ్ళలో గుండ్రముగ మర్దన చేసుకొనవలెను. ఛాతిపై ఎక్కువ వత్తిడి లేక మృదువుగా, వెన్నెముక పై నుండి క్రిందకు. మరల క్రింది నుండి పైకి మర్దన క్రియ చేసుకొనవలెను. ప్రతి దినము తైలమర్దన కుదరదు కనుక - కనీసం వారము పదిరోజులకు ఒకసారి నువ్వుల నూనెతో చేసికొనుట వలన హాయిగా ఉంటుంది.

నలుగు - వెలుగు

అభ్యంగము తర్వాత కచ్చూరాలు - కస్తూరి పసుపు- బావంచాలు మొదలగు వానిపొడి పెసర పిండితో కలిపి నలుగుపెట్టుకొనవలయును. దీనివలన జిడ్డుపోయి, వాతము తగ్గుటయేగాక కొవ్వును కరిగించి శరీరము సన్నబడును. తేలికగా నగును. చర్మ సౌందర్యము కలుగును. కురుపులు,మచ్చలు,చర్మవ్యాధులు తొలగిసౌందర్యము సౌఖ్యము ఆహ్లాదము, ఆనందం లభించును- దీనినే ఉద్వర్తనము -అంటారు.

స్నానం

స్నానము వలన - వ్యాయామ -అభ్యంగ-ఉద్వర్తనల జిడ్డు- చెమట తొలగిపోయి అలసటతీరును. శిరస్నానము చల్లటి నీటితోనూ - కంఠస్నానము-వెచ్చటి నీటితోను చేయుట మంచిది. స్త్రీలు సౌందర్య నిమిత్తము మెత్తటి శనగపిండిలో కొద్దిగా పసుపు-కస్తూరి పసుపు -చందనం-నిమ్మతొక్కల పొడి -మీగడ కలపి ముద్దగా చేసి దానిని శరీరానికి రాసి కొద్దిసేపటి తదుపరి స్నానం చేయవలెను.

నీలి నీలి ముంగురుల కోసం కచ్చూరాలు-విష్ణుమధుకం-నీలి ఆకు పసరు గుంటగలిజేరు ఆకు పసరు- ఉసిరి కాయల రసము- కొబ్బరి నూనెలో కలిపి నూనె మిగులువరకు వేడి చేసి దించి - చల్లార్చి భద్రపరుచుకొని -వెంట్రుకలకు వాడిన నల్లగా ఒత్తుగా - పెరుగును. చుండ్రు నశించును. ★

నిత్యజీవితంలో - ఆయుర్వేదం

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మాయాచార్య, జోగిపేట, మెదక్‌జిల్లా.

ఆహారము - భోజనము

ఆహార నియమాలు : ఆహార నియమాలు - భోజనం గురించి సౌందర్యవేదం. ఆహారవేదములో చక్కగా వ్రాయబడినది. కొన్ని ముఖ్యవిషయాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తు విసిగించకుండా సూక్ష్మముగా అందరికి అర్ధమయ్యేలోగా వ్రాస్తున్నాను.

ప్రణవం నుండి ఆకా శము - ఆకాశమునుండి వాయువు - వాయువు నుండి అగ్ని - అగ్ని నుండి జలము - జలము నుండి పృధ్వి పృధ్వి నుండి ఓషధులు - ఓషధుల నుండి అన్నము - అన్నము నుండి జీవరాసులు - శరీరాలు పుట్టినవి. కావున ప్రాణులకు ఆహారం ముఖ్యంగా అవనరము, ఆహారవేః శరీరమునకు, పుష్టిని - బలాన్ని, ధారణశక్తిని - ఆయువును, ఉత్సాహమును - సుఖమును తృప్తిని ఇచ్చును. శాస్త్ర విరుద్ధముగా భుజించిన ఆహారము మానవులకు వివిధ వ్యాధులు చివరకు మరణాన్ని కూడ కలిగిస్తాయి.

విజ్ఞానవంతులైన మానవులే ఆహార నియమాలు పాటించక అనేక రోగాలకు గురిఅవుతున్నారు. ఉదాహరణకు ఆవును చూడండి. అది గడ్డి మాత్రమే తింటుంది. మాంసము తినదు - పులిని చూడండి అది మాంసహారి కేవలం మాంసం మాత్రమే తింటుంది. ఎట్టి పరిస్థితులలోను గడ్డి తినదు. సృష్టిలో వాటి జన్మలు అటువంటివి. మనిషి శాకాహారి, మాంసహారి. ఇవి చాలవన్నట్లు టి.వి. దినమంత ఎన్నోసార్లు, చుట్టా-బీడీలు - లిక్కర్లు, గుట్కాలు. నాకు తెలియునివి ఇంకా ఎన్నో మనిషి తింటున్నాడు. తాగుతున్నాడు. ఇవన్నీ జీర్ణవ్యవస్థను దెబ్బతీసి అనేక రోగాలకు కారణాలవుతున్నవి.

మానవుడు ఆహారములో పిండి పదార్థాలు మాంసకృతులు - క్రొవ్వ వదార్ధాలు - ఖనిజ లవణాలు - విటమినులు ముఖ్యమైనవి కలిగియున్న సమీకృత ఆహారం నియమబద్ధంగా తినాలి.

ఆహార వేళ ముఖ్యం

మానవుని జీర్ణమండలములో నోరు- అన్నవాహిక - జీర్ణాశయం ఆంత్రముఖము - చిన్న ప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు, పురీషనాళం ఉంటాయి.

వీటితో పాటు లాలాజల గ్రంధులు - కాలేయము పిత్తాశయము -క్లోమము జఠరగ్రంధులు ఉంటాయి. ఈ గ్రంధుల నుండి స్రవించే రసాలు ఒక్కొక్క రసం ఒక్కోరకమైన ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తాయి. గ్రంథులలో రసాలు ఊరి సిద్ధంగా వున్నప్పుడు ఆకలి వేస్తుంది. మనిషి తన నిత్యవ్యవహారాలకు అనుకూలంగా

ఏజంతువుల్లో ఏ భాగంలో విషముంటుంది ?

దేవతా సర్పాల్లో వాటి చూపులోను, శ్వాసలోను విషముంటుంది. అవివాటి చూపులోను, శ్వాసలోను విషమును ప్రసరింపచేసి మానవులను చంపగలవు. భూమి మీద తిరిగే భూసర్పాలకు కోరల్లో మాత్రమే విషముంటుంది. కోరలతో కాటు వేయటంవల్ల అవిమానవులను చంపగలుగుతయ్. పులి, సింహము, కుక్క మొదలైన వాలుగు పాదాల జంతువులకు, వాటి దంతాలలోను, గోళ్ళలోను విషముంటుంది. అవి దంతాలతో కరవటం కొరకటం వల్ల, గోళ్ళతో గేయటం వల్ల మానవుల శరీరాన్ని విషమయం చేయగలవు. బల్లి, నలికీచు మొదలైన జంతువుల్లో వాటి మలమూత్రాల్లో విషం వుంటుంది. అవి తమమలమూత్రాలను ఆహారపదార్ధాల్లో విసర్జించటం ద్వారా మానవులను చంపగలవు. ఎలుకలకు పందికక్కులకు, వీర్యంలో విషముంటుంది. అవితమవీర్యాన్ని మానవులు అవయవాలకు రుద్దిగానీ, లేక ఆహార పదార్థాల్లో విసర్జించిగానీ, చంపగలవు. వెర్రి కుక్క, వెర్రినక్క మొదలైన నాలుగుపాదాల జంతువులకు, వాటి జొల్లులోను, కోరల్లోను విషముంటుంది. తొండ, ముంగిస, రెండుతలల శిఖండి, సాలెపురుగు, జెర్రి, అగ్నిమండల పురుగు, జలమండల పురుగు, పులికోను, మిడుత, ఉడుత, చెమట మొదలైన జంతువులకు, జుల్లులోను, స్పర్శలోను, వీర్యంలోను, రజస్సులోను, దంతములలోను, గుదములోను నోటిలోను, మలమూత్రములలోను విషముంటుంది. జెర్రిపోతు, దాసరిపాము, రెంజితలల శిఖండి వీటికి ఎముకల్లో విషం వుంటుంది, టేకు, చేప, మండ్రగబ్బ, తేలు, ఆకుతేలు కందిరీగ, తుమ్మెద, దోమ, ఈగ మొదలైన జంతువులకు తోకముల్లులో విషముంటుంది. ఈ విషాలన్నింటిని జంగవు విషములు అంటారు.

ఉదయంపూట ఒక సమయం నిర్ణయించుకొని ప్రతిరోజు అదే సమయంలో భుజించాలి. జీర్ణాశయానికి అలవాటుపడి సకాలంలో జీర్ణరసాలు తయారుచేసి ఆహారంలోకి విడుస్తాయి. అన్ని రసాలు కలసిన ఆహారము సక్రమంగా జీర్ణమయి శరీరానికి ఉపయోగపడుతాయి.

ఒక వేళ ఒక గంట ఆలస్యంగా తిన్నారనుకోండి. అపుడు ముందుగానే గ్రంధులలో రసాలు నిండి ఉన్నందున ఖాళీ జీర్ణాశయంలోకి విడుదలౌతాయి. పొట్టలో ఆహారము లేనందున అవి కలిసి ఆమ్లంగా మారి జీర్ణాశయంలో ఎక్కువ సేపు వుండకుండ చిన్నప్రేవులలోకి వెళ్ళిపోతుంది. తర్వాత మనము 1 గంటకు ఆహారాన్ని పంపిస్తే అపుడు ఏ జీర్ణరసాలు ఆహారంలో కలిసే అవకాశం ఉండదు. జీర్ణాశయములో ఆహారము 3 గంటలు ఉంటుంది. అంతలోపల గ్రంధులు రసాలను తిరిగి తయారుచేసి పంపజాలవు. ఏ రసాలతోను కలవని ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణంకాక సక్రమమైన ఫలితాలను ఇవ్వదు. ఆది 3 గం. తరువాత చిన్నప్రేవులలోకి జేరిపోతుంది. సిద్ధంగా వ్ను జీర్ణరసాలు ముందు, రసాలు కలవని ఆహారం తర్వాత చిన్నప్రేవులలోకి చేరి రెండు వృధా అయిపోతాయి. వేళలు పాటించనందున జీర్ణాశయానికి రసాలు ఎప్పుడు పూరించాలో తెలియక జీర్ణవ్యవస్థ అస్తవ్యస్థమై ఆకలి లేకుండా పోతుంది.

అల్సర్లు

ఆహారంలో కలవని ఆమ్ల గుణాలున్న జీర్ణరసాలు చినప్రేగులలోని సున్నితమైన బాగాలకు తగిలి చిన్న చిన్న పుండ్లుగా ఏర్పడి - గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్ అవుతాయి. సకాలంలో భోజనం చేయనందువలన అపారనష్టం కలుగుతుంది.

ఒక్కసారి భోజనం చేసి మంచినీళ్ళ త్రాగిన తరువాత సుమారు 5 నుండి 6 గం॥ వరకు ఎంత మంచి పదార్థాలు ముందుంచిన తినకూడదు. తినవలసిన పదార్థాలన్నీ సమకూర్చుకొని భోజన సమయంలోనే అన్ని పదార్థాలు కలిపి భోం చేయాలి. ఆరోగ్యవంతులైన మనిషికి ఉదయం -సాయంత్రం రెండు పూటలు మాత్రమే - ఆహారం అవసరము. భోజనము చేసిన తరువాత వేరొక ఆహారం భుజించామనుకోండి. అప్పుడు ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణస్థితిలో ఉంటుంది. కొత్త ఆహారం అందులో చేరేసరికి ఏమవుతుందో ఆలోచించండి. సగం ఉడికిన అన్నములో కొత్తబియ్యం కలపండి - అలాగే ఉడికించిన ఎలామారుతుంది. అలాగే కడుపులో అదే పరిస్థితి ఏర్పడి - అజీర్ణం - పులిత్రేనుపులు మొదలవుతాయి. " అజీర్ణం, భోజనం విషం" అన్నట్లుగా మనకి ఎన్నోరకాలుగా ఉపయోగపడే ఆహారం విషంగా మారుతుంది.

ఇక మాంసాహారము గురించి ఆలోచిస్తే - తిన్న మాంసం పూర్తిగా ఎవరికి జీర్ణం కాదు. జీర్ణంకాకుండ మిగిలిన మాంసం ముక్కలు చిన్న ప్రేవులలో అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పెద్ద ప్రేవులలో చుట్టు తిరిగి బయటకు విసర్జించే సరికి సుమారుగా 10 రోజులు పడుతుంది. మాంసము రెండు మూడు రోజులలో ఎలాంటి స్థితిని పొందుతుందో మనం చూస్తూనే ఉన్నాము. కుళ్ళిపోయి దుర్గంధం ఏర్పడి అనేక క్రిములు పుడుతాయి. మాంసాహారములో ఉన్నంత కుళ్ళుదనం శాకాహారంలో ఉండదు. కావున మనిషికి మాంసాహారము కన్న శాఖాహారము ఎక్కువ ఉపయోగకరము ఆరోగ్యదాయకము. ★

ఏ చెట్లలో ఏ భాగంలో విషం వుంటుంది

గన్నేరు చెట్టుకు వేరులో విషముంటుంది విషపత్రి చెట్టుకు ఆకుల్లో విషం వుంటుంది. దావర దంగి చెట్టుకు పండ్లలో విషముంటుంది. పేము బెత్తం చెట్లకు పువ్వుల్లో విషంవుంటుంది. దుష్టవు చెట్టులో తీగలోను, ముష్టిచెట్టులో బెరడులోను, కానుగ చెట్టులో బంకలోను, జిల్లేడు చెట్టులో చేవలోను, జెముడు జిల్లేడు చెట్లలో పాలలోను, సకల పాషాణాలు, మణిశిల, హరిదళము మొదలైన వాని యందు ధాతువులోను, వత్సనాభి, విషబొద్ది మొదలైన మొక్కల్లో దుంపలోను విషం వుంటుంది. వీటిని స్థావర విషములు అంటారు. ★

విష వైద్య చింతామణి

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచార్య, జోగిపేట, మెదక్‌జిల్లా.

ధూమపానం వల్ల కలిగే హాని - అనర్థాలు

ధూమపానం - అనర్థాలు

మానవుని మనుగడకు అతిముఖ్యమైనది గాలి. గాలిలో మన రక్తాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రాణవాయువు 1/4 వ వంతు ఉంటుంది. ఇది మన ప్రతి శ్వాసలో, ఊపిరితిత్తులలో నిండి, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. శుభ్రమైన రక్తంలో ఉన్న ప్రాణవాయుశక్తి శరీరంలోని అన్నీ జీవ కణాలకు చేరుతుంది. శుద్ధ రక్తం శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ప్రసరిస్తున్నప్పుడు శరీర కర్మల ద్వారా జరిగిన క్రియ వల్ల ఏర్పడిన మలినాలు కొన్ని రక్తంలో కలియటం వల్ల రక్తం చెడుగా మారుతుంది. (చెడురక్తంలో కార్బన్ భాగం ఎక్కువ ఉన్నందున చిక్కగా, నల్లగా ఏర్పడుతుంది) అది శరీరం అన్ని భాగాలనుండి తిరిగి ఊపిరితిత్తులలోనికి క్రమంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది.

మానవుడు ఒక దినములో 21600 శ్వాసలు జరుపుతాడు. ప్రతి శ్వాసలో గాలి రక్తంతో స్పర్శ జరిగినపుడు గాలిలోని ప్రాణవాయువు రక్తంలోకి రక్తంలోని చెడు పదార్థాలు గాలిలోనికి చేరుతాయి. నిశ్వాసలో చెడుగాలి బయటకు వెళ్ళిపోతుంది.

ఇంత ప్రధానమైన ప్రాణక్రియను మలినపరిచేది ధూమపానం.

1. ధూమపానం వల్ల పొగ ఊపిరితిత్తులలో చేరుతుంది. ప్రాణవాయు స్థానములో ధూమము చేరుటవల్ల, రక్తానికి ప్రాణవాయువు చేరకుండా శరీరంలోనికి వెళ్ళిపోతుంది. అది తిరిగి ఊపిరితిత్తుల లోనికి రావడానికి కొంతకాలం పడుతుంది. అది తిరిగి వచ్చినప్పుడు మళ్ళీ చుట్టతాగడం మొదలు పెట్టాడనుకోండి. దాని గతి అధోగతే అవుతుంది.

2. వంటశాలలోని గోడలు చూడండి. అట్లే చుట్టతాగేవారి ఊపిరి తిత్తులలోని లోపలి పొరలు నల్లగా పొగ వారి ఉంటాయి. అందువల్ల వాటిలో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఏర్పడి టి.బి.(క్షయ), ఆస్తమా, (దగ్గు దమ్ము) క్యాన్సర్ లాంటి భయంకర రోగాలు వస్తాయి.

3. సిగరేటు డబ్బా మీద ఆరోగ్యానికి హానికరం అని. వ్రాసి ఉంటుంది. అయినా ఖాతరు చేయకుండా అనేక సార్లు చుట్ట కాలుస్తూ ఉంటారు. అందువల్ల నోరు పొగవాసనతో నిండి పోయి. ఏ పదార్థాల రుచి వాసనలు గుర్తించలేకపోతారు. నోరు చెడి నోటి క్యాన్సర్, పండ్లకు సంబంధించిన రోగాలువస్తాయి.

4. ఏ ప్రయోజనంలేని సిగరెట్లకు డబ్బు వృధా చేస్తారు. సమయానికి డబ్బులేకున్న అప్పు చేసైనా సిగరెట్ కొంటారు.ఒక సమయంలో అన్నీ విడిచి అడుక్కోనైనా సిగరెట్ త్రాగుతారు. రాత్రిపరుండే సమయంలో సిగరెట్ వెలిగిస్తూ ఆర్పకుండా నిద్రించి వస్త్రాలు, బెడ్‌లు కాలవేసుకున్న సన్నివేశాలు ఎన్నో కనబడుతుంటాయి.

5. సిగరేట్‌లో ఉన్న "నికోటిన్" అనే విష పదార్థము వల్ల మెదడు చెడి, నిద్రలేమి అన్యాయాత్తత, గాబర - ఆందోళన మానసిక సంబంధమైన జబ్బులు వస్తాయి.

6. కార్బన్‌తో కూడిన రక్తం చిక్కగా, నల్లగా ఉన్నందున రక్తకేశనాళికలలో దూరక - బి.పి. పెరుగుతుంది. మెదడులోని రక్తనాళములలో ఒక్కోసారి గడ్డకట్టుకుపోయి పక్షవాతం వస్తుంది.

7. కొందరు పొగను కడుపులోనికి మ్రింగి కొంతసేపు కడుపులో ఉంచి మెల్లగా బయటకు వదులుతూ ఉంటారు. అట్టివారికి కడుపునొప్పులు అజీర్ణము గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లు వస్తాయి.

ఏ ఉపయోగములేని ధూమపానం అలవాటుచేసుకోకూడదు. అలవాటు ఉన్నవారు. గట్టి మనో నిర్ణయం చేసుకొని మానివేయాలి. ధుమపాన దోషాలను (1) శ్వాసక్రియ వ్యాయామము (బ్రీతింగ్ - ఎక్సర్ సైజు) ద్వార తొలగించుకోవాలి.(2) తులసి-గులాబి-మొగిలి రేకులను ఎండించి అతిమెత్తని పొడిచేసి- వాసనచూచుటద్వారా (3) కడుపులోని దోషాన్ని స్వచ్ఛమైన తాజావెన్న తినుట ద్వారా తొలగించు కోవాలి. మళ్లి ఎప్పుడు సిగరేటు మొదలు పెట్టకూడదు. ★

నిత్యజీవితంలో - ఆయుర్వేదం

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచార్య, జోగిపేట, మెదక్‌జిల్లా.

సోమరితనం వల్ల కలిగే హాని - అనర్థాలు

(గత సంచిక తరువాయి)

ధూమపానం - అనర్థాలు

దుర్వ్యసనాల వరుసక్రమంలో గుట్కాలు - జర్దాపాన్‌లు - బ్రౌన్‌షుగర్ - నల్లమందు - హెరాయిన్ లాంటివి చాలా వున్నాయి. వాటన్నిటి చివరిదశ ఆరోగ్యము క్షీణింపజేసే మృత్యుముఖానికి పంపడమే. కావున కాలయాపన చేయకుండ ఒక ముఖ్యమైన దుర్వ్యసనం గురించి చర్చిద్దాం. చాలామంది ఊహించని అతి పెద్ద దుర్వ్యసనం సోమరితనం.

సోమరితనం

ఇది మనిషిని అనేకరకాలుగా నాశనం చేస్తుంది. చదువు పాడవుతుంది. సంస్కృతి చెడిపోతుంది. సంపదలు సౌఖ్యము గౌరవంబు అన్నీ పోతయ్. కాబట్టి సోమరితనంకన్న హీనగుణము మరేదీలేదు.

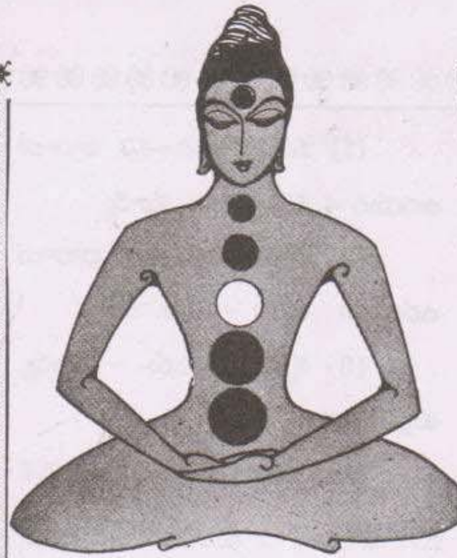
సోమరులు చక్కగా చదువుకోలేరు. పని బాటలు చేసుకొనజాలరు. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకొనే అన్ని దారులు తెలిసినా కూడా సోమరితనం వల్ల వాటిను పాటించలేక ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకుంటారు. ఇలాంటి వారు. ఎందుకు కొరగాని బ్రతుకును అనుభవించవలసి వస్తుంది. ఇలాంటి వారిని ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు భార్యాపిల్లలు సంఘములో స్నేహితులు అనహించుకుంటారు. బ్రతుకు భారమౌతుంది. పెద్దలు సంపాదించిన ఆస్తి నిలుపుకొనలేక కొత్త సంపాదన గడించలేక దారిద్ర్యాన్ని అనుభవించవలసి వస్తుంది.

ఉదాహరణకు ఉదయం. 4 1/2 గం॥ లేచిన మనిషి. వ్యాయామం, స్నానం ధ్యానం, పూజ 6 గం॥లు ముగిసిపోయి నిత్య జీవిత కార్యక్రమాలకు ఏ ఇబ్బంది ఉండకుండా అన్ని పనులు నిర్విఘ్నంగ నెరవేరుతాయి సోమరితనంవల్ల ఉదయం 7 గం॥ -8 గం॥ నిద్రలేచి బెడ్ కాఫీ తాగి పండ్ల బ్రష్ సుమారు అరగంట వేసి స్నానం, పూజ అయ్యేసరికి 10 అవుతుంది. 1 గం॥ బోజనం - 11గం॥ లవుతుంది. భుక్తాయాసం కొరకు ప్రక్క వాలిస్తే - తిరిగి లేచేది 3 గం॥-4గం॥సా. తిరిగి టిఫిన్ - ఛాయ్ మొదలగునవి. మరి పనుల సంగతి దేవుడెరుగు - ఎవరేమన్న కోపము కొట్లాటలే మిగిలేవి. యువతి యువకులు ఇలాంటి వారున్న కుటుంబాలు చాలా ఉన్నాయి. తన్ను తానెరుగని సోమరులకు మంచి ఆలోచనలు ఎలా వస్తాయి. కుటుంబాలు దేశాలు ఎలా బాగుపడతాయి. ప్రతి వారు నాకు ఎలాంటి దుర్వ్యసనం లేదు. కల్లుతాగను - బీడి తాగను. గుట్కా తినను వ్యభిచారము చేయను, నేను చాలా మంచి వాణ్ణని పొంగి పోవచ్చు. కాని ఈ సోమరితనంలో చిక్కుకుంటే అన్నీ ఉన్న కిందికే జమ అవుతాడు. కావున పాఠక మహాశయులారా సోమరితనమనే దెయ్యాన్ని మన కుటుంబాల నుండి పారద్రోలండి. మన యింటి దరి దాపులకు చేరనివ్వకండి. సోమరితనం - ఆరోగ్యాన్ని - ఐశ్వర్యాన్ని ఆనందాన్ని హరించి వేస్తుంది.

సోమరితనం మనకు తెలియకుండగనె మనలను అవహించుకుంటుంది. మిగిలిన వ్యసనాలు మనకు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి.కాని ఇది మోసకారి. దీన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తేగాని తెలియదు. నాకు సోమరితనమెక్కడిది అని అనుకోకండి. జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకొని దీన్ని పరిశీలించి మన నుండి పారద్రోలి జీవితాన్ని ఆనందమయం జేసుకోండి.

ఇతరులకు తెలిపి వారి జీవితాలను వెలుగులోకి తీసుకురండి. మానవులమైనందుకు ఇది మన మామూలు కర్తవ్యంగా భావించండి.

సోమరితనాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రములో చెప్పబడిన యోగాసనాలు , సూర్య నమస్కారాలు ధ్యానం తప్ప ఏ వైద్య శాస్త్రంలోను మందులు ఉండవు అన్నిటి గురించి ప్రస్తావిస్తున్న అందరికి ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించండి. ★



శ్వాసక్రియ రహస్యాలు

వైద్యశ్రీ ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మయాచార్య, జోగిపేట, మెదక్‌జిల్లా.

సూర్య-చంద్ర-సుషుమ్న

యోగ సిద్ధాంత ప్రకారం - మానవుడు నిద్ర మేల్గానే కాలము ఉదయం 4.30 ని॥ నిద్ర నుండి మేల్కొని శ్వాసను చేతి మనోకట్టుపై ఉంచి పరిశీలించి చూచుకొనవలెను. శ్వాస క్రింది విధముగా నడచినచో ఏ సమస్యలు లేకుండ జీవితము సాగుచుండును. అలా నడువనిచో - ఆరోగ్య సమస్యలు - ఆటంకాల సమస్యలు అపజమాలు - అవమానాలు ఎదురగును.

అలా నడువనప్పుడు మనము సరియగు పద్ధతిలో శ్వాసను 4.30 నుండి 6 గం. వరకు నడుపాలి. ఎలా మార్చుకోవాలో - ఎట్లు నడపాలో క్రింద వివరించగలను.

శ్వాసక్రియ ఎలా నడువాలి.

1. ఆదివారం లేవగానే కుడి శ్వాస, అంటే సూర్య నాడి నడుస్తూ ఉండాలి. లేనిచో- దేహ బాధలు సంభవించను.

2. సోమవారం ఎడమ శ్వాస అంటే చంద్రనాడి నడువాలి- లేనిచో తాను కోరిన కార్యాలు నెరవేరవు.

3. మంగళవారం సూర్యనాడి నడువాలి - లేనిచో బంధుమిత్రుల మృతి వార్త లేక అనారోగ్యవార్త వినబడును.

4. బుధవారం చంద్రనాడి నడవాలి లేనిచో తన ఇంట్లో కలహము - జరుగును.

5. గురువారం (శుక్లపక్షములో) చంద్రనాడి (కృష్ణ పక్షములో) సూర్య నాడి నడువాలి.

లేనిచో ఊరి అధికారితో పోరుకలుగును.

6. శుక్రవారం చంద్ర నడువాలి లేనిచో తాను ఊరికి వెళ్ళవలసివచ్చును.

7. శనివారం ఉదయం సూర్య నాడి వరుండేముందు చంద్రనాడి నడువాలి. లేనిచో అకాల మృత్యువు (ఆక్సిడెంట్లు) జరుగును.

సాధకులు - లేక సాధన చేయతలచినవారు. కార్డుపై ఇలా వ్రాసుకొని ప్రారంభించాలి.

1. ఆది - సూర్య
2. సోమ -చంద్ర
3. మంగళ-సూర్య
4. బుధ - చంద్ర
5. గురు - చంద్రనాడి అమావాస్య నుండి పౌర్ణమి వరకు - సూర్యనాడి పౌర్ణమి నుండి అమావాస్య వరకు
6. శుక్ర - చంద్ర
7. శని - సూర్య - ఉదయం చంద్ర - సాయంత్రం

సూర్య చంద్ర నాడులు గతి తప్పినప్పుడు ఎలా మార్చుకోవాలి.

1. పడుకొనియున్నప్పుడు.

ఎడమ ప్రక్కపై వరుండి యున్నంతకాలం సూర్యనాడి నడుచును.

కుడి ప్రక్కపై వరుండిన చంద్రనాడినడుచును.

సూర్యనాడి నడపాలి అనుకున్నప్పుడు ఎడవైపున చంద్ర నాడి నడపాలి అనుకున్నప్పుడు కుడి వైపున తిరిగి పడుకోవాలి. ఉదా. ఆదివారం లేవగానే - సూర్య నడుస్తు లేదనుకోండి. సూర్య నాడిని నడుపాలి గదా - ఎడమ వైపుకు తిరిగి పడుకోండి 1/2 నిమిషంతో - శ్వాస కుడి ముక్కుకు చేరుతుంది. అంటే సూర్యనాడినడువడం. ప్రారంభమౌతుంది. కావలసినంత కాలం - అంటే ఉ. 4.30ని॥ నుండి ఉ. 6 గం॥ వరకు

6 గం॥ తరువాత నాడి ఎలా నడిచిన అవసరముండదు -

2. కూర్చుని యున్నప్పుడు నాడిని ఎలా మార్చుకోవాలి.

(ఎ) ఎడమ కాలిపై కుడికాలు వేసుకొని మడిమ వద్ద గల పెద్ద నాడిని 1/2ని వత్తిపట్టినచో శ్వాస, ఎడమకు మారి చంద్రనాడి నడుస్తు ఉంటుంది.

కుడికాలు మీద ఎడమకాలు వేసుకొని మడిమవద్ద గల పెద్ద నాడిని 1/2 ని॥నొక్కి పట్టిన సూర్య నాడి నడుస్తూ వుంటుంది.

ఇది కూర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు లేదా ఎత్తు పై కూర్చుని కాళ్లు క్రింద వేలాడుతున్నప్పుడు వీలవుతుంది.

(బి) వద్మాసనము - లేద - సుఖాసనములో కూర్చుండియున్నప్పుడు ఎడమ చేయి ఎత్తిఉంచిన సూర్య, కుడి చేయిఎత్తి ఉంచిన చంద్ర నడుస్తు ఉంటుంది.

యోగులు దండం చేతిక్రింద ఉంచుకొని జపమాల తిప్పటం ద్వారా నాడీ గమనాన్ని సరిచేసుకొంటూ వుంటారు. ఏనాడిని ఎంతకాలమైన ఇలా నడుపుకొనుటకు సాధ్యపడుతుంది.

(3) నడుస్తూ ఉన్నప్పుడు ఎలా మార్చుకోవచ్చు

పుస్తకముగాని - టవల్ గాని ఎడమచంకలో ఇరికించి నడుస్తూవుంటే కుడి అంటే సూర్య నాడినడుస్తూ ఉంటుంది. అట్లే కుడిచంకలో ఇరికించి నడుస్తూ వుంటె ఎడమ అంటె ఛంద్రనాడి నడుస్తూ వుంటుంది.

ఉదా ఎండలో తిరుగుతున్నంతసేపు చంద్ర చలిగాలిలో వానలో తిరుగుతున్నంత కాలం సూర్య నడిపి చూడండి మీ శరీరానికి ఏలాంటి అలసట కలుగదు. చర్ది వేడి లాంటి ఏ జబ్బు పట్టుకోదు.

ఇది నేను స్వయంగా 20 సం॥ నుండి చూస్తు ఉన్నాను. గాలిలో, ఎండలో, వానలో ఎంతగానో తిరిగాను ఎలాంటి ఇబ్బంది రాలేదు. ఏజబ్బు పట్టుకోలేదు. దినమంత ఎండలో తిరిగిన దాహం వేయదు.

ఎంతో పెద్దబాదలను అతి సునాయాసంగా తట్టుకోగలము.

సుషుమ్నః ఇందులో శ్వాసను ప్రవేశపెట్టడం, నడుపడం, గురు ముఖతా నేర్చుకోవాలి. దీని గురించి వివరించ నందుకు క్షమించాలి. ఇది గురువు ద్వార నేర్చుకోవాలి.

మంగళ భానుకృష్ణ గురువారములందును సూర్యనాడియున్
రంగుగ సోమ శుక్రబుధవారములన్మది శుక్ల పక్షమం
దుంగురు వాసరంబునను నొప్పుగ మేలగు చంద్రనాడి యెం॥
చంగ దినాదినాలు మొదలారనగంటకు నొప్పియుండినన్॥

"శనివారమహర్నిశములు నొనరంగా సూర్యనాడియె. ఎపిన యెడలన్ దనరు - ధనధాన్య నంవద లనయంబును గార్యసిద్ధియాయుర్వృద్ధిన్,"

(1) మంగళ-ఆది-శని వారాలు ఉదయం 4.30 - 6గం. సూర్య

(2) సోమ-శుక్ర-బుధ వారాలు ఉదయం॥ 4.30 - 6గం. చంద్ర

(3) కృష్ణ పక్షగురు - సూర్య, శుక్లపక్షగురు - చంద్ర

ఇట్లు వ్యవహరించిన వారికి ఆరోగ్యము ఆయువు ఇష్టకార్యసిద్ధి ధన దాన్య సంపదలు కీర్తి ప్రతిష్ఠలు సిద్ధించునని గురువాక్యం ఇది మా అనుభవములో సంపూర్ణ విశ్వాసము.

వెంట్రుకల సమస్యలు లేని వారు ఈనాడు ఎందరున్నారు ?

ఈ ఆధునిక యుగంలో వెంట్రుకలు వూడనివారు, వెంట్రుకలు నెరవని వారు, తలలో చుండ్రులేనివారు, ఏ ఒక్కరు లేరేమో" అని వూహించటం ఆశ్చర్యం కాదు. రోజూ మా కార్యాలయానికి వస్తున్న వందలాది ఉత్తరాలు, టెలిఫోన్లే అందుకు సాక్ష్యాలు. పసిపిల్లల నుండి పండు ముదుసలి వరకు అందరూ ఈ వెంట్రుకల సమస్యతో బాధపడుతున్న వాళ్ళే.

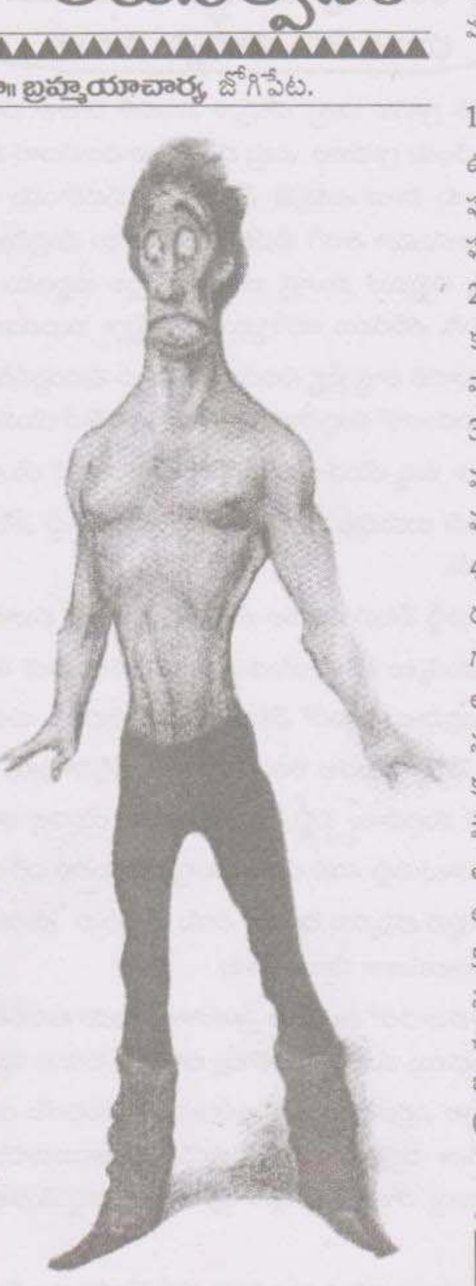
ఇలా బాధ పడుతున్న వాళ్ళంతా డాక్టర్ల చుట్టూ, బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరగటం, టి.వి.ల్లో, పత్రికల్లో వచ్చే హియర్ కేర్ ప్రొడక్ట్సను గుడ్డిగా నమ్మి వాటిని ఉపయోగించటం, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా వెంట్రుకలను సంరక్షించుకో లేక వెర్రిమొఖం వేసుకొని, రోజు రోజుకు బట్ట బుర్రగా, మారుతున్న తలను పదే పదే అద్దంలో చూసుకొంటూ బావురుమంటున్నారు. అంతేగానీ అసలీ సమస్య ఇంత చిన్న వయసులోనే మనకు ఎందుకొచ్చింది ? మనం చేస్తున్న పొరపాట్లేంటి ? ఈ తప్పులను సరిదిద్దుకొని, మన వెంట్రుకలను మనమే కాపాడుకోలేమా ? అని మాత్రం ఏ ఒక్కరు ఆలోచించటం లేదు.

(మిగతా తరువాత పేజీలలో చదవండి)

నిత్యజీవితంలో ఆయుర్వేదం

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ డా॥ బ్రహ్మాయాచార్య జోగిపేట.

పాఠకమహాశయులారా ! వ్యాధులలో కొన్ని మొండి వ్యాధులు, భయం కరమైన వ్యాధులు వుంటాయి. కొన్ని మానసిక సంబంధమైన వ్యాధులు వుంటాయి. వ్యాధి సంపూర్ణంగా నివారణ కావాలంటే 1) వ్యాధి నిర్ధారణ 2) సరియగు మందు 3) వ్యాధినిరోధించే శిక్షణ అలవాట్లు, ఆహార నియమాలు పాటించాల్సి వుంటుంది. వైద్యునితో పాటు రోగి సరియైన కృషి చేస్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.



రోగాలు ఎందుకు వస్తాయి ?

1) శరీరానికి ఉపయోగపడే సరియైన ఆహారము సరియైన పద్ధతిలో మాత్రమే తీసుకోవలెను. ఉదయం ఒకగ్లాస్‌పాలు, టైమ్ ప్రకారం మనిషికి రెండు పూటల భోజనం మాత్రం తగినట్లుగా వుంటుంది. (శాఖాహారమే అన్ని రకాల శ్రేయస్కరము)

రోజూ పదిసార్లు టీ, కాఫీలు, నాలుగు సార్లు టిఫిన్లు, రెండుసార్లు సోడాలు, పెప్సీలు, ఫాన్లు, సిగరెట్లు సాయంత్రం సమయానికి మందుత్రాగడం, మొదల గునవి శరీరంలోనికి పంపితే రోగాలు రాకుండ ఎలా వుంటాయి. నిరుపయోగ కరమైన పదార్థాలను శరీరంలోనికి పంపకూడదు.

2) విసర్జక అవయవాలు సరిగా పనిచేస్తూ వున్నాయో లేదో చూసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగ జీవించాలంటే వ్యాయామం చేయాలి, పండ్లు బాగా తీసుకోవాలి. సమయానికి భోజనం చేయాలి. ఉదయం లేవగానే కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు శాఖాహారం తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహారం తీసుకునే ముందు శుభ్రత పాటించాలి. వీటన్నిటి మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటే మనిషి రోగాలు లేకుండా హాయిగా దీర్ఘాయుష్మంతుడై పదిమందికి ఉపయోగపడే మనిషిగా జీవిస్తాడు.

తనకు తాను స్వయంగా ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలన్నా, ఇతరులకు ఆరోగ్య నియమాలు చెప్పాలన్నా, మూడు విషయాలు తెలిసికొనివుండాలి.

1) శరీర యంత్రంలోని బాగాలు అవి ఏ విధంగా పనిచేస్తున్నాయి. ఏ భాగాలు ఎచ్చట అమర్చబడి వున్నాయి అనేవి తెలిసి వుండాలి.

2) రోగాలు వాటి లక్షణాలు ప్రారంభ దశలో ఎలా వుంటాయో. చివరస్థాయిలో ఎలా వుంటాయో తెలిసి వుండాలి.

3) మూలికలు, వస్తువుల గుణాలు వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు వాటి ఉపయోగాలు తెలిసివుండాలి.

ఉదా॥ పాలు, నెయ్యి మంచి మంచి పదార్థాలే, కాని వాటిని సరియైన పద్ధతిలో వాడకుంటే రోగాలు వస్తాయి.

అజీర్ణవ్యాధులు తగ్గుటకు

1) **కొత్తిమీర** : అజీర్ణ వ్యాధులకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రసము, పొడి, చెట్నీ, పచ్చడి, పులుసు సాంబారులో వేసుకొని తినిన మంచి ఫలితం వుంటుంది.

2) **పుదీనా ఆకు** : పులుసులోను కూరలలోను పచ్చడిగాను తినినచో అజీర్ణ వ్యాధులు తగ్గును, ఆకలి పెరుగును.

3) **నిమ్మరసం** : ఎక్కిళ్ళు, అజీర్ణము, మలబద్ధకమునకు వుపయోగపడును. (అల్సర్ వున్న వారు వాడకూడదు)

4) **అల్లపురసం** : రెండు చెంచాల అల్లపు రసం ఏ రకంగా సేవించిన పని చేస్తుంది. గ్యాస్‌ట్రబుల్, ఆమ్లపైత్యము, కడుపులో మంట, అజీర్ణము ప్రాథమిక దశ అల్సర్ కూడ నయమగును. దీనిని కూరగాయలలో చెట్నీలలో కూడ వాడవచ్చును. ఒక చెంచా అల్లంరసమును పాలల్లో వేడిచేసి వడపోసి మిస్రీ పొడి కలిపికూడ తాగవచ్చును. రుచికరంగా ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

5) కస్తూరి, రస కర్పూరము సమాన భాగాలు నూరి అవగింజ ప్రమాణం మాత్రలు చేసి, చనుబాలలో నూరి, చిన్న పిల్లలకు ఇచ్చిన అజీర్తి, జలుబు, కడుపుబ్బరము ఆయాసము పోతుంది. (తగ్గిన వెంటనే మాత్రలు మానాలి).

అజీర్ణే వినా నరోగం, అజీర్ణం భోజనం విషం, లంఘనం పరమౌషధం.○

తులసి మహాత్మ్యం

శ్రీతులసిని భక్తితో నాటినను, నీటితో తడిపినను, భక్తితో చూచినను, వినయముతో తాకినను, పవిత్రముగ ఆరాధించినచో సర్వకామములను ప్రసాదించును.

ఓమునిశ్రేష్ఠా! శ్రీతులసి చెట్టుకు షోడశోపచార పూజలు చేసి ఎవడు ప్రదక్షిణము చేయునో అతడు ప్రత్యక్షముగ, స్వయముగ శ్రీ విష్ణువునకే ప్రదక్షిణ చే˙˙ంత ఫలమును పొందుచు˜

మర్రి చెట్టు యొక్క అద్భుత ఉపయోగములు

ధూపం నరసింహస్వామి సాదువు

1. మర్రి పాలు ప్రాతఃకాలమందు ఒక గ్రాము ఎత్తు చొప్పున మొదటి రోజున పంచదార పానకములో కలిపి పుచ్చుకొనవలయును. రెండవ రోజున రెండు గ్రాముల ఎత్తు మర్రిపాలు పంచదార పానకములో కలిపి పుచ్చుకొనవలెను. ఇట్లు రోజుకు ఒక్కొక్క గ్రాము ఎత్తు పాలు ఎక్కువ చేయుచు పదకొండు రోజులు సేవించి 12వ రోజునుంచి ఒక్కొక్క గ్రాము ఎత్తు పాలు తగ్గించుచూ తిరిగి పదకొండు రోజులు మర్రిపాలను పంచదార పానకములో కలిపి సేవించు చుండిన యెడల వీర్య నష్టము, మూత్ర బంధము, స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు సంపూర్ణముగా హరించి మెదడుకు, గుండెకు బలము కలిగి, శరీరము ఆరోగ్యముతో పుష్టిగా నుండును.
2. నీళ్లలో, బురదలో తిరుగుచుండేవారికి కాళ్ల వ్రేళ్ల సందులలో పాచి పుండ్లుపడి ,అపరిమితమైన దురదలు, బాధలు కలుగుచుండే దానికి కాళ్ల వ్రేళ్ల సందులలో మర్రిపాలు పట్టించు చుండిన యెడల అన్ని బాధలు తక్షణమే తగ్గిపోవును.
3. శరీరము పైన ఎక్కడైనా మంటగా ఉన్న యెడల మర్రిపాలు పైన రాచిన యెడల వెంటనే తగ్గిపోవును.
4. కాళ్ల పిక్కలపైన, తొడలపైనా లేచెడి కురుపులకు గడ్డలకు మర్రిపాలు పట్టీ వేసిన యెడల తొందరగా అణగిపోవుట గాని, పగిలిపోవుట గాని జరుగును.
5. నడుము నొప్పికి పైన మర్రిపాలు పట్టీ వేసిన యెడల తగ్గిపోవును. ఇట్లు మూడు పట్టీలు వేయవలెను.
6. పిప్పి పంటిపై మర్రిపాలు రెండు చుక్కలు వేసిన యెడల పురుగుచచ్చి బాధ తగ్గును.
7. చెవిపోటుకు రెండు చుక్కలు మర్రిపాలు చెవిలో వేసిన యెడల పురుగు చచ్చి చెవిపోటు తగ్గిపోవును.
8. ఒక చుక్క మర్రిపాలను కంట్లో వేసిన యెడల కండ్ల మంటలు తగ్గిపోవును.
9. పోటు పుట్టుచుండే సెగగడ్డలపైన మర్రిపాలు పట్టీ వేయుచుండిన యెడల బాధలు వెంటనే శాంతించును.
10. బొడ్డులోపల, బొడ్డు చుట్టూ మర్రిపాలు పట్టించిన యెడల అన్ని రకములైన విరేచనములు అద్భుతముగా తగ్గిపోవును.
11. మర్రిపాలు పాము కుబుసము కాల్చిన భస్మము రెండూ కలిపి మర్ధించి నారికురుపుపై వేసి కట్టుచుండిన యెడల కొద్దిరోజులలో నారికురుపు సమూలముగా హరించును.
12. రెండు గ్రాముల మర్రిపాలను పంచదారలో కల్పుకొని ప్రాతఃకాలమందు తినవలెను ఇట్లు మూడు రోజులు ఉదయం పూట తినిన యెడల మూత్ర బంధము మూత్రము బొట్లు బొట్లుగా పడుట హరించును.
13. రక్త మొలలు వ్యాధి వలనగాని, స్త్రీల ఎర్రబట్ట వ్యాధి వలనగాని లేక మరియే యితర కారణము చేతనైనా శరీరము నుంచి పై భాగము గుండా నైనా రక్తము పోవుచున్నయెడల అయిదారు చుక్కల మర్రిపాలను పంచదార పానకములో త్రాగించ వలెను. ఇట్లు రోజుకు నాల్గుసార్లు యిచ్చుచున్నయెడల రెండు మూడు రోజులలో పూర్తిగా ఆరోగ్యము చేకూరును.
14. మెడచుట్టూ గడ్డలు లేచే కంఠమాలా వ్యాధిపైన మర్రిపాలు పట్టీ వేయుచుండిన యెడల తొందరగా నయమగును.
15. కత్తి నరుకులపైగాని లేక ఏవిధమైన గాయములపైగాని మర్రిపాలను పట్టించిన యెడల గాయమును తొందరగా మాన్పి, చర్మమును అతుకుకొను నట్లు చేయును.
16. మర్రిచెట్టు వేరు పై చర్మమును దంచి, నీళ్లలో వేసి కాచి యిచ్చుచుండిన యెడల బహు మూత్ర వ్యాధి కుదురును.
17. మర్రి చెట్టు పచ్చి బెరడును దంచి తీసిన రసము పూటకు 10 గ్రా. చొప్పున త్రాగించుచున్నయెడల మధుమేహ వ్యాధి నిస్సందేహముగా హరించును.
18. మర్రి చెక్క, రావి చెక్క రెండూ కలిపి దంచి, కషాయము కాచి ఆ కషాయముతో పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుచుండిన యెడల చిగుళ్ల వాపు పంటి బాధలు హరించును.

మర్రి చెట్టు యొక్క అద్భుత ఉపయోగములు

ధూపం నరసింహస్వామి సాదువు

(గత సంచిక తరువాత)

19. లేత మర్రి ఊడలను నీళ్ళతో మెత్తగా మర్ధించి వాలిపోయిన స్థనములపైన లేపనము చేయుచుండిన యెడల మూడు వారములలో కన్యస్థనములవలె ధృడముగా నుండును.

20. లేత మర్రి ఆకులను నీడన ఆరబెట్టి, ఎండించి, చూర్ణముగావించి పూటకు 3 గ్రా చూర్ణమును పాలు, పంచదార కలిపి సేవించు చుండిన యెడల నలబై రోజులలో నీరుడు బిగించే మూత్ర కృఛ్ఛవ్యాధి జీవితాంతము రాకుండా, సమూలంగా హరించి పోవును.

21. మర్రిఊడల చివరనుండు పీచులాంటి సన్నని ప్రేళ్లను నీటిలో నూరి త్రాగించుచుండిన యెడల యే మందుల వలన కూడా తగ్గనటువంటి డోకులు కట్టి పోవును.

22. మర్రి ఊడల కొనలను పెరుగుతో నూరి పైన పట్టు వేసిన యెడల శరీరము పై కాలిన అంగముల యందలి మంట వెంటనే శాంతించి, పుండు త్వరగా మానును.

23. మర్రి ఉడల కొనలను దంచి తీసిన రసము పూటకు రెండు తులాలు చొప్పన యించు చుండిన యెడల కళ్లతో రక్తము పడే వ్యాధి హరించును.

24. లేత మర్రి ఊడలను నీడన ఆరబెట్టి, ఎండించి, చూర్ణముగొట్టి అందు సమభాగము పంచదార కలిపి పూటకు అరతులము చొప్పన వారము రోజులు సేవించిన యెడల మూత్రము పచ్చగా వచ్చుట, వీర్యము పలచబడుట మూత్రముబోయునప్పడు మంట మొదలగు మేహ వ్యాధులు హరించి శరీరమునకు బలము కలుగును.

25. కత్తి మొదలగు ఆయుధములచే పెద్ద పెద్ద గాయములు ఏర్పడినపుడు గాయము యొక్క రెండు అంచులను ఒకటిగా జేర్చి, పైన వెచ్చ జేసిన మర్రి ఆకును వేసి కట్టు కట్టిన యెడల మూడు రోజులలో గాయముగాని చర్మం ఆశ్చర్యముగా కలిసిపోవును.

26. మర్రి చెట్టు యొక్క పచ్చికాయలను నీడన ఎండించి, చూర్ణముగావించి పూటకు 15 గ్రా చూర్ణమును అరగ్లాసు పాలు, పంచదార కల్పుకొని సేవించు చుండిన యెడల శరీరమునకు అమిత బలము కలుగును.

27. ఎండించిన మర్రి ఊడలను కాల్చి భస్మముగావించి 3 గ్రా భస్మమును నీళ్లలో కల్పి యిచ్చు చుండిన యెడల డోకులు కట్టును,వాంతులు హరించును.

28. సెగ గడ్డలపైన మర్రి ఆకులను వెచ్చ జేసి కట్టిన యెడల తొందరగా పగిలిపోవును.

29. పండు మర్రి ఆకులను కాల్చి భస్మము చేసి అందు తేనె, మైనము, నెయ్యిని కలిపి మెత్తగా నూరి పుండ్లపై పట్టించిన యెడల అన్నిరకములైన పుండ్లు హరించును.

30. లేత మర్రి ఆకులను నీడన ఆరబెట్టి చూర్ణించి అందుసమభాగము పంచదార కలిపి 10 గ్రా. చొప్పన మంచినీళ్ల అనుపానముతో సేవించు చుండిన యెడల స్త్రీల యొక్క తెల్ల బట్ట వ్యాధి హరించును వేడిచేసే వస్తువులు తినకుండా ఉండవలెను.

31. లేత మర్రి ఆకులు 5, ముద్దగా నూరి అందు తేనె, పంచదార కల్పుకొని ప్రాతఃకాలమందు తినుచుండిన యెడల రక్త పిత్త వ్యాధి హరించును.

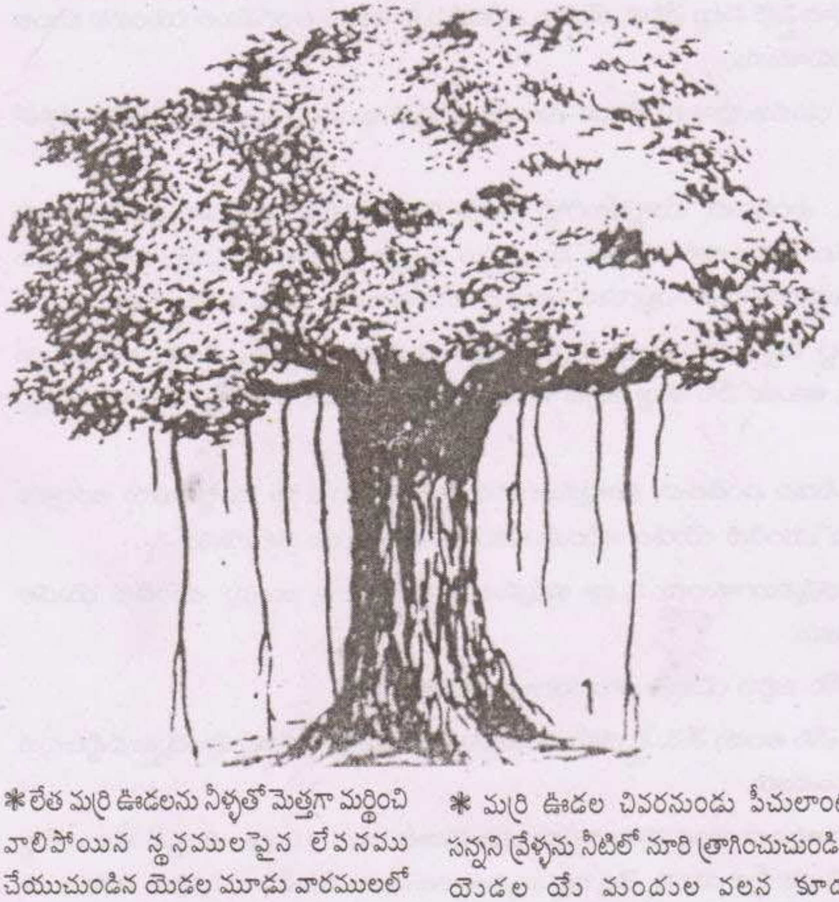
32. లేత మర్రి ఊడలు లేత మర్రి ఆకులు, మర్రి కాయలు, కరక్కాయలు, తాడికాయలు,ఉసిరికాయలు ప్రతిదీ 10 గ్రా చొప్పన తీసుకొని చూర్ణించి అందు 30 గ్రా. సరస్వతి ఆకు చూర్ణమునూ 10 గ్రా. మర్రి పాలునూ కలిపి మర్ధించి శనగలవలె మాత్రలు జేసి పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పన నీళ్ళు లేక పాలు అనుపానముతో సేవించు చుండ వలెను.

మర్రిచెట్టు ఉపయోగాలు

- వైద్యశ్రీ డా॥ **శ్రీ ధూపం నరసింహస్వామి**

* లేత మర్రి ఊడలు లేత మర్రి ఆకులు, మర్రికాయలు, కరక్కాయలు, తాడికాయలు, ఉసిరికాయలు ప్రతిదీ 10 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని చూర్ణించి అందు 30 గ్రా. సరస్వతి ఆకు చూర్ణమునూ10 గ్రా. మర్రి పాలునూ కలిపి మర్ధించి శనగలవలె మాత్రలు చేసి పూటకు రెండు మాత్రలు చొప్పున నీళ్ళు లేక పాలు అనుపానముతో సేవించుచుండవలెను.

*పై మాత్రలు సేవించుచుండిన యెడల అన్ని రకములైన స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు, శ్లేష్మ వ్యాధులు, కడుపులోని బల్ల వ్యాధులు మూత్రపిండముల వ్యాధులు హరించి స్త్రీ పురుషులకు నవయౌవనము కలుగును. ఇది ఒక మహాయోగి చెప్పిన యోగము ఈ ఔషధము వలన పిచ్చి కూడా కుదురును. ఈ ఔషధము సేవించుచుండునప్పుడు వేడిచేసే వస్తువులను



*లేత మర్రి ఊడలను నీళ్ళతో మెత్తగా మర్ధించి వాలిపోయిన స్థనములపైన లేపనము చేయుచుండిన యెడల మూడు వారములలో కన్యస్థనములవలె ధృడముగా వుండును.

* లేత మర్రి ఆకులను నీడన ఆరబెట్టి, ఎండించి, చూర్ణముగావించి పూటకు 3 గ్రా. చూర్ణమును పాలు, పంచదార కలిపి సేవించుచుండిన యెడల నలభై రోజులలో నీరుడు బిగించే మూత్ర కృచ్ఛ వ్యాధి జీవితాంతము రాకుండా, నమూలంగా హరించిపోవును.

* మర్రి ఊడల చివరనుండు పీచులాంటి సన్నని వ్రేళ్ళను నీటిలో నూరి త్రాగించుచుండిన యెడల యే మందుల వలన కూడా తగ్గనటువంటి డోకులు కట్టిపోవును.

*మర్రి ఊడల కొనలను పెరుగుతో నూరి పైన పట్టు వేసిన యెడల శరీరముపై కాలిన అంగముల యందలి మంట వెంటనే శాంతించి పుండు త్వరగా మానును.

*మర్రి ఊడల కొనలను దంచి తీసిన రసము పూటకు రెండు తులాలు చొప్పున ఇచ్చుచుండిన యెడల కళ్ళతో రక్తము పడే వ్యాధి హరించును.

*లేత మర్రి ఊడలను నీడన ఆరబెట్టి, ఎండించి, చూర్ణముగొట్టి అందు సమభాగము పంచదార కలిపి పూటకు అరతులము చొప్పున వారము రోజులు సేవించిన యెడల మూత్రము పచ్చగా వచ్చుట. వీర్యము పలచబడుట మూత్రముబోయునప్పుడు మంట మొదలగు మేహ వ్యాధులు హరించి శరీరమునకు బలము కలుగును.

* కత్తి మొదలగు ఆయుధములచే పెద్ద పెద్ద గాయములు ఏర్పడినప్పుడు గాయము యొక్క రెండు అంచులను ఒకటిగా జేర్చి, పైన వెచ్చ చేసిన మర్రి ఆకును వేసికట్టు కట్టిన యెడల మూడు రోజులలో గాయముగాని చర్మం ఆశ్చర్యముగా కలిసిపోవును.

* మర్రి చెట్టు యొక్క పచ్చికాయలను నీడన ఎండించి, చూర్ణముగావించి పూటకు 15 గ్రా. చూర్ణమును అరగ్లాస్ పాలు, పంచదార కల్పుకొని సేవించుచుండిన యెడల శరీరమునకు అమిత బలము కలుగును.

* ఎండించిన మర్రి ఊడలను కాల్చి భస్మముగావించి 3 గ్రా. భస్మమును నీళ్ళలో కల్పియిచ్చుచుండిన యెడల డోకులు కట్టును, వాంతులు హరించును.

*సెగ గడ్డలపైన మర్రి ఆకులను వెచ్చచేసి కట్టిన యెడల తొందరగా పగిలిపోవును.

*పండు మర్రి ఆకులను కాల్చి భస్మము చేసి అందు తేనె, మైనము, నెయ్యిని కలిపి మెత్తగా నూరి పుండ్లపై పట్టించిన యెడల అన్నిరకములైన పుండ్లు హరించును.

*లేత మర్రి ఆకులను నీడన ఆరబెట్టి చూర్ణించి అందుసమభాగము పంచదార కలిపి 10 గ్రా. చొప్పున మంచినీళ్ళ అనుపానముతో సేవించుచుండిన యెడల స్త్రీల యొక్క తెల్ల బట్ట వ్యాధి హరించును. (వేడిచేసే వస్తువులు తినకుండా ఉండవలెను)

*లేత మర్రి ఆకులు 5, ముద్దగా నూరి అందు తేనె, పంచదార కల్పుకొని ప్రాతఃకాలమందు తినుచుండిన యెడల రక్త పిత్త వ్యాధి హరించును. తినకూడదు. ●

మొక్కపు చెట్టు

డా. టి.కె. గిరీధరన్ (ఆర్.ఎమ్.పి.)

ఆయుర్వేద & హోమియోపతి

తెలుగు - మొక్కపుచెట్టు కణపచెట్టు

తమిళం - శెరుంది; శెంకోడు,మిగలింగమరం

సంస్కృతం - ముష్కక; ఘంటాపాటరి, క్షారశ్రేష్ఠ

కన్నడం - గంటె; మాగలింగమర

మళయాళం - మగ్గామరం; ముష్కకవృక్షం

హింది - మొకా; మోషా

ఆంగ్లం - గోల్డెన్ బ్లొసెమ్డ్‌పియర్ ట్రీ

వృక్షశాస్త్ర పేరు - ష్కెరిబిరర్ ;

కుటుంబము - ఓలియాసిల్

మొక్కపుచెట్టు హిందూ దేశమంతటా అడవులందు యధేచ్చగ పెరుగు వృక్షజాతికి చెందిన చెట్టు. క్యామాన్ పర్వత అడవులు, మద్యభారతదేశము, రాజపుత్రము మున్నగు దేశములందు కానవచ్చుచున్నది. చెట్టంతయూ పాలు కలిగియుండును. దీని పట్ట లావుగా, బూడిదరంగుగ యుండును. ఆకులు ఎదురెదురుగయుండును. మూడు లేక నాలుగు జతలుండి కొనన ఒక ఆకుంటును. ఆకులు మోదుగ ఆకులకంటె కొంచెము పెద్దదిగ యుండును. పువ్వులు పసుపురంగుగ బ్రౌనురంగుకలిసినట్లు యుండును. దీని కాయలు ముంతమామిడి పండు ఆకారముగ యుండి కాడలందు వ్రేలాడుచుండును. రెండు గదులు కల్గి యుండును.

ఈ గదులలో 3-4 గింజలుండును. ఇందు తెలుపు, నలుపు అను రెండు రకములు గలవు. ఈ చెట్టు నుండి విశేషముగ క్షారము తీయుదురు.

ఉపయోగపడు భాగములు :- ఆకు, కాయ, పండు, పువ్వు, బంక, పట్ట

మొక్కపు చెట్టు :- చేదు, కారపు రుచి, ఉష్ణ వీర్యము, కటు విపాకము గలది.

మొక్కపు చెట్టు :- కఫహారికారి -ఎక్స్‌పెక్‌టోరెంట్, కృమినాశిని- అంథిల్మింటై, విరేచనకారి- కాథార్‌టిక్

శ్లో ॥ ముష్కకోమోక్షకోఘంటీ శిఖరీక్షుద్రపాటలా !

అర్థం:- ముష్కక, మోక్షక, ఘంటీ, శిఖరీ, క్షుద్రపాటలా - ఇవి మొక్కపు చెట్టు పేర్లు

శ్లో॥ మోక్షకః కఫవాత ఘ్నోగ్రాహీగుల్మవిషకృమిశ్ ।
హంత్యుష్ణోవస్తిరుక్కందూంతత్పుష్పంకఫపిత్తజిత్
నిర్యాసోస్యపరంవష్య శ్శోష పిత్తానిలాపహః ॥

అర్థం:- మొక్కపుచెట్టు కఫ, వాతములను హరించును. మలబద్దము చేయును. గుల్మము , విషము, క్రిమి రోగము - వీటిని పోగొట్టును ఉష్ణవీర్యము కలది. వస్తిరోగము, దురదలను హరించును. దీని పువ్వులు కఫ-పిత్తములను హరించును. దీని బంక వీర్యవృద్ధి చేయును. శోష, పిత్తము, వాతము -మున్నగు వ్యాధులను పోగొట్టును.

ముష్క కాది గణము :-

శ్లో ॥ ముష్కకపలాశ దవచిత్రకమదనవృక్షక ।
శింశుపా వజ్రవృక్షాస్త్రీ ఫలా చేతి ॥

అర్థం :-మొక్కపుచెట్టు, మోదుగ, దవవృక్షము, చిత్రమూలము, మ్రంగచెట్టు, కొడిశ, ఇరుగుడుచెట్టు, చెముడు చెట్టు, కరక-తాని- వుసరికలు-వీటిని ముష్కకాది గణములందురు.

క్షారషట్కము :- మొక్కపు చెట్టు క్షారము, ధవ వృక్షక్షారము, నువ్వు చెట్టు క్షారము, ఉత్తరేణుక్షారము, కొడిశాపాలక్షారము, పొత్తిగడ్డ క్షారము - ఈ ఆరింటిని గలిపి క్షార షట్కమందరు.

శ్లో ॥ ముష్క కాదిర్గణో హ్యేషమేదోఘ్నః శుక్ర దోషహృత్ ।
మే హర్శః పాండులో గఘః శర్కరానాశనః పరః ॥

అర్థం :- ముష్కకాదిగణము - మేదస్సును, శుక్రదోషము, ప్రమేహము అర్శస్సు, పాండురోగము వీటిని హరించును. శర్కరను పోగొట్టుటలో శ్రేష్ఠమైనది.

ముష్క కాది గణము శ్లేష్మమును హరించుటలో శ్రేష్ఠమైనది.

మొక్కపు ఆకులను కషాయవిధిగా కాచి వడియకట్టి పూటకు 1-2 ఔన్సులు సేవించుచుండిన కఫమును, గుల్మమును, ప్లీహ వ్యాధులను పోగొట్టును.

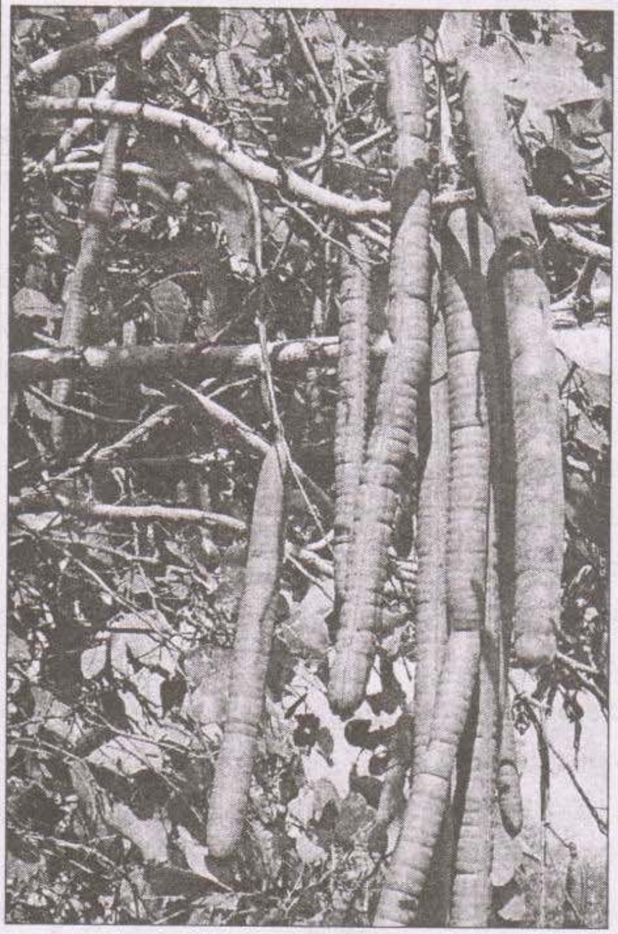
మొక్కపు ఆకురసమును చెవిలో వేసిన చెవినొప్పి హరించును.

మొక్కపు చెట్టు బంకను పాలతో సేవించిన వీర్యవృద్ధి చేయును.

మొక్కపు చెట్టు వేరును కుష్టువ్యాధులందు వాడుదురు.

రేల చెట్టు గురించి మీకు తెలుసా?

రేల చెట్టు గురించి మీకు తెలుసా?



రేల చెట్టుకు అనేక పేర్లు

దీన్ని సంస్కృతంలో అరగ్వధ అని, రాజ వృక్ష శమ్యాక అని అంటారు. ఇంకా, స్వర్ణ పుష్పి అంటే బంగారు పూవులు పూచేదని, దీర్ఘఫల: అంటే పొడవైన పండ్లు కాచేదని, కుష్టసూదన: అంటే కుష్టు రోగములను పోగొట్టునది అని, రేచన: అంటే బాగా విరేచనమును చేయునది అని, జ్వరాంతక: అంటే జ్వరములను పోగొట్టునదని, కండూఘ్న: అంటే దురదలను నివారించునది, ఇలా దీనికి అనేక పేర్లు వున్నయ్.

రేల చెట్టు గుణాలు

ఇది వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలను హరించగల మహా ఓషధి. మృధు మధుర శీతల గుణములు గలిగి మానవుల పాలిటి ప్రకృతి వరప్రసాదంగా భూమి మీద అవతరించిన దేదీప్యమానమైన దివ్య వృక్షము

బొల్లికి - దద్దుర్లకు

రేల ఆకులను, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని లేపనం చేస్తూ వుంటే దద్దుర్లు, దురదలు, బొల్లి మొదలైన అనేక చర్మవ్యాధులు కుదురుకుంటయ్ అని వంగసేనకారుడు నిర్ధారించాడు.

గండమాలలకు

రేల చెట్టు వేరును, బియ్యం కడిగిన నీటితో నూరి పలుచటి గుడ్డలో వడకట్టి, రోజూ నియమం తప్పకుండ, రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు లేక మూడు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీలుస్తూ, అదే రసాన్ని గండమాలలమీద పై పూతగా లేపనం చేస్తూ వుంటే అవి హరించిపోతాయని చక్రదత్త మహా పండితుడు పేర్కొన్నారు.

క్షయ రోగమునకు

రేలగుజ్జును మూడు నుండి ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా పావు గ్లాస్ ఆవు పాలల్లో కలిపి అందులో అరచెంచా తేనె, ఒక చెంచా పంచదార కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే క్రమంగా క్షయరోగం తగ్గిపోతుందని వాగ్భటాచార్యులు అనే విశ్వవిఖ్యాత వైద్య శాస్త్రవేత్త పేర్కొన్నారు.

జ్వరములకు

రేల పండు గజ్జును 3 గ్రా॥ మోతాదుగా పాలతో కలిపి గానీ, ద్రాక్షరసముతో కలిపి గానీ, సేవిస్తూ వుంటే జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

విసర్పి పుండ్లకు

రేల ఆకులను నీటితో మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తూ వుంటే విసర్పి కురుపులు హరించిపోతయ్.

కామెర్లకు

రేలగుజ్జును 5 గ్రా॥. మోతాదుగా ఉసిరిక కాయ బెరడు రసంతో గానీ, కషాయంతో గానీ కలిపి ఇస్తూ వుంటే కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

మూత్రం పచ్చగా వస్తుంటే?

రేల వేరు కషాయం 15 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే మూత్ర దోషం తగ్గిపోతుంది.

తొడలు పట్టుకు పోతే

రేలచిగుర్లను నీటిలోఉడకబెట్టి, ఆ తరువాత నువ్వుల నూనెలో

పోయినంత తింటూ వుంటే తొడలు పట్టుకుపోవటం తగ్గిపోయి తొడలు ఆరోగ్యవంతమవుతయ్. ఉప్పుకలుప గూడదు.

రక్త పిత్త వ్యాధికి

రేలకాయల గుజ్జు 5 గ్రా. పాలలో కలిపి, ఒక చెంచా తేనె కూడా కలిపి తాగుతూ వుంటే, మృదు విరేచనమై రక్తంలోని తీవ్రమైన ఉష్ణం తగ్గిపోతుంది.

గాయాలకు - లింగవ్రణాలకు

రేల ఆకును నలగ్గొట్టి మంచినీటిలో వేసి కషాయం కాచి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు గాయాలను లింగ వ్రణాలను కడుగుతూ వుంటే అవి త్వరగా మాడి పోతయ్.

ఆమవాత రోగమునకు

లేత రేల ఆకులను ఆవనూనెలో వేయించి, సాయంత్రం భోజనంలో తింటూవుంటే, క్రమంగా - ఆమవాతం హరించిపోతుంది.

మన్యపు జ్వరం

అంటే ఈ రకమైన జ్వరం వచ్చినప్పుడు మూత్రం ద్వారా రక్తం పోతూ వుంటుంది. దీన్ని ఆంగ్లంలో "బ్లాక్ వాటర్ ఫీవర్" అంటారు.

రేల చెట్టు బెరడుతో కాచిన కషాయం ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే మన్యపు జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

రేల పూవు కూర

ఆకు కూరలాగా, రేలపూలతో వండిన కూర అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే, ఇది నోటికి బాగా రుచి పుట్టిస్తుంది. జ్వరము నుండి కోలుకున్నవాళ్ళకు ఈ కూర మంచి పథ్యంగా పనికి వస్తుంది.

ఇంకా ఈ పూలతో కాచిన కషాయం సేవిస్తూ వుంటే, ఉదర రోగాలు, కుష్టు రోగాలు, కఫరోగాలు, స్థూలశరీరము ఇవన్నీ అణగిపోతయ్ హాయిగా సుఖ విరేచనం జరుగుతుంది.

చర్మం ఎండి - నల్లగా మారితే

చర్మ వ్యాధి వల్ల కొందరికి చర్మం బాగా ఎండిపోయి నల్లగా గట్టిగా మారుతుంది. దీన్ని కిట్టిభ కుష్టు అంటారు.

రేల ఆకులను కొంచెం గంజితో కలిపి మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తూవుంటే, కిట్టిభ, సిధ్మ, కుష్టు రోగాలు, తామర, దురదలు తగ్గిపోతయ్.

పశువులకు - కడుపు ఉబ్బితే

రేలచెక్క - పసువు, చింతచెక్క ఉప్పు, ఈ నాలుగు పదార్థాలను సమంగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి, 50 గ్రా. మోతాదుగా, బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి తాపిస్తూవుంటే మూడురోజుల్లో పశువుల ఉదరవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం బిగిస్తే

రేల వేరును తేనెతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని 3 గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, మూత్రబంధం విడిపోయి, మూత్రం సాఫీగా ధారాళంగా వెలువడు తుంది.

ఉబ్బసం హరించుటకు

రేలపండ్లలోని గుజ్జు 60 గ్రా. తీసుకొని, రెండు లీటర్ల మంచినీటిలో వేసి బాగా పిసికి పొయ్యి మీదపట్టి చిన్న మంట మీద మరగబెడుతూ, ఒక లీటరు కషాయం మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రోజూ పావు లీటరు చొప్పున నాలుగు రోజుల పాటు తాగితే విరేచనములో శ్లేష్మము, ఆమ్లము పడిపోటు ఉబ్బసము తగ్గిపోతుంది. వరుసగా 15 రోజుల పాటు పుచ్చుకోవాలి. కోడిమాంసం తినకూడదు. తేలికగా అరిగే కాయగూరలు మాత్రమే భుజించాలి.

వాపులకు

రేల ఆకులను మెత్తగా నూరి, వాపు వచ్చిన చోట పైన వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే వాపులు తగ్గిపోతయ్.

అజీర్ణ రోగానికి

లేత రేల ఆకులను పచ్చడిగా నూరుకొని తింటూ వుంటే అజీర్ణం హరించిపోతుంది. జీర్ణ శక్తి పెరిగి మలబద్ధకం నివారించబడుతుంది.

గొంతు వాపుకు

రేల జిగురు కొద్దిగా నీటిలో కలిగి కరిగించి, ఆ నీటిని నోటిలో పోసుకొని పుక్కిలించి పూసి వేస్తూవుంటే కంఠం వాపు తగ్గిపోతుంది.

వాత నొప్పులకు

రేల పండులోని గుజ్జును నొప్పులున్న చోట మర్దనా చేస్తూవుంటే వాత నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

నల్లుల బాధకు

రేల ఆకులను మంచానికి నాలుగు కోళ్ళకు కట్టి వుంచితే మంచంలో చేరిన నల్లులన్నీ పారిపోతయ్.

ఇప్పుడేమంటారు ?

మన చుట్టూ పెరిగే రేల చెట్టువల్ల మనకు ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసుకున్నారుగా. ఇకనైనా ఆ చెట్లను కాపాడండి. అవి మీ వద్ద లేక పోతే వెంటనే తెప్పించి నాటుకోండి. ఏ అర్థరాత్రో, అపరాత్రో మీకు అనారోగ్యం కలిగితే, వెంటనే ఇది మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. ఎవరు చెట్లను కాపాడతారో వారిని చెట్లు ఎల్లప్పుడు కాపాడుతూనేవుంటయ్.

సమ్మర్ స్పెషల్ - మామిడి పండు, పుచ్చపండు

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కంటిబలానికి - మామిడి

ఏ ఇతర పండ్లలోను లేనంత 'ఏ' విటమిన్ మామిడిపండ్లలో పుష్కలంగా వుంటుంది. కాబట్టి వేసవిలో దొరికే మామిడిపండ్లను తృప్తిగా భుజించడం ద్వారా కంటి సమస్యలున్న వారికి 'ఏ' విటమిన్ సమృద్ధిగా అంది, వారి సమస్య సులువుగా పరిష్కార మవుతుంది. మంచి తాజావెన్నలో కూడా సమృద్ధిగా 'ఏ' విటమిన్ వుంటుంది. వెన్నతో సమంగా మామిడిపండులో కూడా 'ఏ' విటమిన్ వుంటుంది. ఇంకా అనాసపండ్లలో కంటే నాలుగు రెట్లు అధికమైన 'సి'విటమిన్ కూడా మామిడిపండ్లలో వుంటుంది.

మామిడి ఉపయోగాలు

తీయటి మామిడిపండు వేడి చేసి తరువాత చల్లారుస్తుంది. బాగా పండినపండు మంచి సువాసనతో మనోహరంగా వుంటుంది. దీనిని తినటం వలన శరీరంలో వాతము హరించబడుతుంది. విరేచనం ధారాళంగా అవుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. వీర్యానికి వేడిపుట్టి అమిత వీర్యవృద్ధి కలుగు తుంది. కిడ్నీలకు, గుండెకు, మెదడుకు, రొమ్ముకు, ప్రేగులకు, మూత్ర సంచికి, బలము కలిగించి యౌవనదారుఢ్యాన్ని అందిస్తుంది. దగ్గు, తలనొప్పి, నీరసము తగ్గి దేహానికి మంచి పుష్టి కలుగుతుంది. అయితే, అమితంగా తింటే, అతికాక పుట్టి వంటి మీద గుల్లలు, గడ్డలు లేస్తయ్. కాబట్టి మితంగా తినాలి.

మొలల వ్యాధి, విరేచనాలు, ఉబ్బసం, వేడితత్వం, భగందరం, మొదలైన సమస్యలున్నవారు మామిడిని అతిగా తినకూడదు. మజ్జిగ, పాలు, ఉప్పు, సైంధవలవణం, శొంఠి, మిరియాలు, ఇవి మామిడిపండుకు విరుగుళ్ళు.

వేసవిలో అచ్చ - వేడిని తగ్గించే పుచ్చ

మండించే వేసవిలో మధురమైన మామిడిపండ్లతో పాటు, అతివేడిని అణచివేసే అతి చల్లని స్వభావం గల పుచ్చపండును అందివ్వటం, ఆ ప్రకృతి మాతకు మానవాళిపైగల అపూర్వ ప్రేమకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. దీనిని వేసవిలో సేవించటం వలన శరీరంలోను, రక్తంలోనూ వున్న అమితవేడి అణగిపోయి దేహం దాహం తీరి చల్లబడుతుంది. పుచ్చపండులోని నీరు వేసవి పానీయంగా భలే ఉల్లాసాన్ని ఉత్తేజాన్నిఅందిస్తయ్. వేసవితాపాన్ని, దాహాన్ని, మార్గాయాసాన్ని, బడలికని తగ్గించడంలో పుచ్చపండు ప్రముఖమైంది. దీనిని తినటం వలన మూత్రబద్ధం విడిపోయి, మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది. మూత్ర సంచిలోని రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. అయితే, అమితంగా పుచ్చపండును తింటే శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా చేరుతుంది. పలుచటి శ్లేష్మం పుడుతుంది. శరీరం నల్లగా అవుతుంది. ఈ పండు వేడితత్వం కలవారికి, శరీరం ఎండిపోయి శుష్కించి వున్న వారికి బాగా ఉపకరిస్తుంది. ఎప్పుడు జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులున్నవారికి, వాత శరీరులకు ఈ పండ్లు హానిచేస్తయ్. కాబట్టి, అలాంటి వారు పుచ్చపండ్లు తినకూడదు. ఈ పండుకు, తేనె, పంచదార, గులకందు విరుగుళ్ళు.

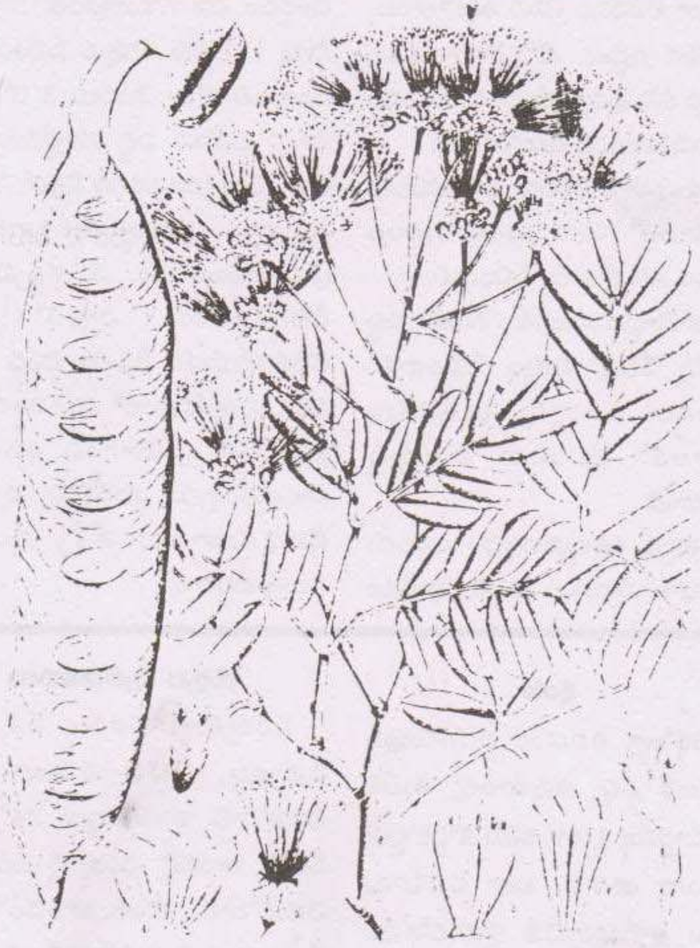
శబ్దం రాకుండ చేయవలసిన పనులు

ఆవులింత, తుమ్ము, నవ్వు, ఉమ్మివేయడం, త్రేపటం, అపాన వాయువు విడచుట, అన్నం తినుట, టీ, కాఫీ వంటి పానీయములు తాగుట, మొదలైన పనులలో అతిగా శబ్దం వచ్చేలా ప్రవర్తించ కూడదని పెద్దలు చెప్పారు.

కొంతమంది వికారంగా పెద్ద శబ్దం వచ్చేలా ఆవులించడం, తుమ్మటం మనం గమనిస్తూనే వుంటాం. లాగే మరికొందరు అతి బిగ్గరగా అసహ్యంగా నవ్వుతుంటారు. కొంతమంది పదిమందిలో వున్నప్పుడు కూడా ఏ సంకోచము లేకుండా, పెద్దగా కేకరించి ఉమ్మి వేస్తుంటారు. అదేవిధంగా మరికొందరు ప్రబుద్ధులు ఎంతమందిలో కూర్చొని వున్నా సిగ్గు ఎగ్గు లేకుండ పెద్దగా శబ్దం వచ్చేలా అపాన వాయువు వదలుతుంటారు. చాలామంది అన్నం తినేటప్పుడు, టీ, కాఫీ తాగేటప్పుడు కూడా నోటి నుండి వింత వింత శబ్దాలు చేస్తుంటారు. ఈ దురలవాట్ల వల్ల పదిమందిలో గేలి చేయబడతామనే ఆలోచన కూడా వారికి వుండదు. మనం సంఘజీవులం కాబట్టి, నలుగురిలో వున్నప్పుడు మన ప్రవర్తన ఇతరులకు అసహ్యం పుట్టించకుండ జాగ్రత్త పడటం మానవ లక్షణం.

దివ్యౌషధ గుణాలుగల దిరిసెన (ముఖ్యంగా స్త్రీలకు)

డా. కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి



ALBIZZIA LEBBEK. BENTH.

మన రాష్ట్ర అరణ్యాలలోను, రోడ్ల ప్రక్కను దిరిశన వృక్షాలు ఏపుగా పెరిగి దర్శనమిస్తాయి. భారత దేశమంతటా వ్యాపించియున్న వృక్షాలను కేవలం నీడనిచ్చేందుకు, దీని కలప గృహోపకరణాలకు మాత్రమే ఉపయోగ పడుతుందని భావిస్తారు. కాని దీనికి గల అపార ఔషధోపయోగములను గురించి చాలా మందికి తెలియదు. దీనిని సంస్కృత భాషలో శిరీష, శుకపుష్ప, శుకప్రియ, స్వర్ణపుష్పక, సుపుష్పక, భజిర, విషనాశన మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. శాస్త్రీయముగా దీనిని **Albizzia Lebbak** అని వ్యవహరిస్తారు.

దిరిశన 50-60 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరిగి అనేక సంవత్సరాలు జీవించు బహువార్షిక వృక్షము. దీని దృఢమైన పొడుగు కాయలయందు 7 నుండి 10 గింజలుంటాయి. దీనివేళ్లు, కాండపు పట్ట, ఆకులు, పుష్పాలు, బీజాలు ఔషధాలుగా ఉపయోగింపబడతాయి. దీనికాండపు పట్టయందు టానిన్, సపోనిన్ అను ఔషధోపయోగ రసాయనాలుంటాయి.

దిరిశన ఔషధోపయోగములు

వృక్షానికి అనేక ఔషధో పయోగము లున్నప్పటికిని, ప్రత్యేకించి దీనిని పాములు, విషకీటకములు, విషజంతువులు కరచినపుడు విషహరంగా ఉపయోగిస్తారు.

దిరిశను ఔషధోపయోగములు

- చిగుళ్ల వ్యాధిలో దిరిశన వేరు పట్టను ఎండించి చూర్ణము చేసి, వస్త్ర గాలితము చేసి దంతధావనము (పండ్లుతోముకోవడం) చేస్తే చిగుళ్ల నొప్పులు తగ్గి వళ్లు గట్టిపడుతాయి. కాండపు పట్టకషాయముతో పుక్కిలించినను, చిగుళ్లు, వళ్లు గట్టిపడుతాయి.
- చెవిపోటులో దిరిసెన ఆకులు, మామిడి ఆకులు సమానం దంచి రసము తీసివేడిచేసి నొప్పి గల చెవిలో 2,3 చుక్కలు వేసుకోవాలి.
- కండ్ల కలకలలో ఆకుల రసాన్ని వడియగట్టి చుక్కలుగా కంట్లోవేసిన, ఎరుపు, వాపు, నొప్పి తగ్గిపోతాయి.
- రేచీకట్లలో ఆకుల కషాయాన్ని 1/2 ఔన్సు చొప్పున త్రాగిస్తూ, పచ్చిఆకుల రసాన్ని వడియగట్టి కండ్లలో చుక్కలుగా వేయాలి.
- జలుబు, ముక్కదిబ్బడయందు, దిరిశన గింజెలను మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్ర గాలితము చేసి శుభ్రమైన బట్టలోకట్టి వాసన చూస్తుండాలి.
- పార్శ్వశూల యందు, దిర్శెనగింజలను నీటితో నూరి బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చిన చుక్కలను ముక్కులో

వేయాలి. మరియు సూర్యావర్తము (ప్రొద్దుఎక్కువపుడు తల నొప్పి పెరగడం) లో దిరిశెనగింజల చూర్ణమును బట్టలోకట్టి వాసన చూడాలి.

✪ గండమాలయందు, దిరిశన గింజలను చూర్ణించి ప్రతిరోజు, 1 స్పూన్ మోతాదు రోజుకు రెండు మూడుసార్లు సేవిస్తూ, ఇదే చూర్ణాన్ని నీటితో నూరి వాపుపై లేపనం చేయాలి.

✪ మూత్ర సంబంధ వ్యాధులలో దిరిశన గింజల తైలాన్ని 2,3 చుక్కలు పాలలో వేసి సేవించాలి. లేదా ఆకులను ముద్దగా నూరి నీటిలోకలిపి వడియగట్టి చక్కెరతో కలిపి సేవించాలి

✪ అండకోశ వృద్ధియందు, దిరిసన కాండపు పట్టను నీటితో నూరి పైకి లేపనము చేయాలి.

✪ అర్శమొలలు బయటికి వచ్చి బాధించు చున్నపుడు, దిరిశెన గింజల తైలాన్ని లేపనము చేసిన అవి శమిస్తాయి.

✪ శ్విత్రము (తెల్లమచ్చలు) లో దిరిశనగింజల నుండి తీసిన తైలముతో ప్రతిరోజూ లేపనము చేసిన తగ్గిపోతాయి.

✪ సెగ గడ్డలు, నొప్పితోకూడుకున్న వాపులపై దీని పుష్పాలను దంచి లేపనము చేసిన ఉపశమనము కలుగుతుంది.

✪ కుష్టువ్యాధి యందు దీని ఆకులను మిరియాలతో నూరి కుంకుడుగింజ ప్రమాణం 40 రోజులు సేవించాలి.

✪ కామోద్దీపనమునకు, దిరిశన పట్ట చూర్ణాన్ని నేతితో నిత్యం సేవించాలి. దీనిగింజల చూర్ణాన్ని ప్రతినిత్యం ఆవుపాలతో సేవించినా వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది.

✪ శ్వాస (ఉబ్బసవ్యాధి) యందు దిరిశనపూల స్వరసం, పిప్పలి చూర్ణము తేనెతో కలిపిసేవించాలి.

✪ విషవికారములు - 1. అన్ని రకములైన విషములలో, దీనికాండము వేరు పట్టలను, గింజలు, పుష్పాలు ఎండించి చూర్ణము చేసి గోమూత్రంతో రోజుకు 3 సార్లు 1 స్పూను చొప్పున సేవించాలి. 2. సంక్రాంతి రోజు మొదలు 3 రోజులు 2 స్పూన్ల దిరిసెన పట్ట చూర్ణమును ప్రతి రోజు, బియ్యము కడిగిన నీళ్లతో సేవించిన సర్పకాటు విషజంతువుల కాటువలన ప్రమాదముండదు. 3. కప్పవిషంలో, దీనిగింజలను పాలతో నూరి లేపనంచేయాలి. దిరిశన ఔషధ గుణాల నెరిగి, నిత్యజీవితంలో సంభవించు అనేక వ్యాధులలో ప్రయోగించి ఉపశమనం పొందవచ్చును. మరికొన్ని వృక్షముల ఔషధగుణాలను వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం.

దీర్ఘకాలపు తలనొప్పులు అరతల నొప్పులు

పై సమస్యలతో బాధపడేవారు, ముందుగా మలబద్ధకం లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. తరువాత తులసి ఆకులను తెచ్చుకొని నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడబట్టి , పలుచటి గుడ్డలో వస్త్రఘాళితం చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున సాయంత్రం 6గం. కు, అరటీస్పూన్ తులసి పొడిలో ఒక టీస్పూన్ మంచి తేనె కలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా చప్పరించి మింగాలి.

అదేవిధంగా ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు తులసి ఆకులను కొంచెం నీటితో మెత్తగా నూరి నుదురుకు పట్టువేసుకోవాలి. సాయంత్రం సూర్యాస్తమయ కాలంలో తులసి ఆకురసం, రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో 3 లేక 4 చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి.

ఇలా చేస్తూ వుంటే వారం రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

క్షయ

ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున పావులీటర్ పచ్చి ఆవుపాలల్లో తులసి ఆకులచూర్ణము 10గ్రా కలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా తాగాలి. ఇలా పదిహేను రోజులు తాగేటప్పటికే క్షయరోగము అదుపులోకి వస్తుంది. రోగులు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారమే తినాలి. స్వచ్ఛమైన మంచి గాలి వీచే చోట లేక వేప చెట్ల నీడన విశ్రమించాలి. లేక ఆవు పేడతో అలికిన నేలగల ఇంటిలోను, తులసి మొక్కలు పెరిగిన చోట వాటి గాలి తగిలేటట్లుగ నివసించటం క్షయరోగులకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ విధంగా నియమబద్ధంగా చేస్తూ "ఓం తులసీ మాతాయైనమః మమ శరీరం అమృతం కురుకురు స్వాహా అనే మంత్రాన్ని ఎల్లవేళలా జపిస్తూ వుంటే క్షయ రోగం నిస్సంశయంగా తగ్గుతుంది.

కిన్నెర స్వరమునకు

సరస్వతి, బోడతరం, వస, శొంఠి పిప్పళ్ళు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వసకొమ్ములు 24 గంటలు నీటిలో నానబెట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. శొంఠి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. వీటితో మిగిలిన చూర్ణాలు కూడా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మూడుగ్రాముల చూర్ణంలో ఒక టీ స్పూన్ మంచి తేనె కలిపి తింటూవుంటే కిన్నెరులవంటి మధురమైన గాత్రం సిద్ధిస్తుంది. సమస్తరోగాలు కూడా సమసిపోతయ్. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థాలు, పాలు, పండ్లు వాడుకొంటూ, ఎంతో విశ్వాసంతో ఔషధం మీద ప్రేమతో గౌరవంతో దీన్ని వాడుకోవాలి.

వైద్యశ్రీ . వేటూరి శంకరశాస్త్రి

మానవులకు మేలు చేసే మేడి చెట్టు

- డా॥ కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి

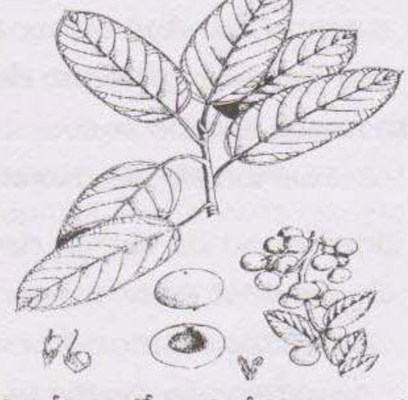
మేడిచెట్టు, 20 నుండి 30 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగు బహువార్షిక వృక్షము. ఇది అరణ్యాలలోను, పంటపొలాలలోను ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీని ఆకులు మఱ్ఱి ఆకుల మాదిరిగానే వుండి, చిన్నవిగా వుంటాయి. దీని కాండము, శాఖలకే గుత్తులుగా కాయలు కాస్తాయి. దీని ఏ భాగము చిదిమినా పాలువస్తాయి. దీని కాయలు అంజూరు ఫలముల ఆకారములో, అదే పరిమాణములో వుండి తినడానికి రుచిగా వుంటాయి.

మేడి చెట్టును సంస్కృత భాషలో, ఉదుంబర, ఔదుంబర, హేమదుగ్ధన్, క్షీరవృక్షయను పేర్లతో పిలుస్తారు. దీని శాస్త్రీయ నామం "Ficus Glomerata" మేడి చెట్టును కాండము ముక్కలు నాటుట ద్వారా ప్రవర్ధనము చేసుకోవచ్చును. దీని పండ్లు పిల్లలకు, పక్షులకు కూడా మిక్కిలి ఇష్టమే, దీని కాండపు ముక్కలను యజ్ఞాలలో సమిధలుగా వుపయోగిస్తారు.

మేడి చెట్టు ఉపయోగాలు చాలామందికి తెలియవు. కేవలం పండ్లు తినడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడుతాయని చాలామంది భావిస్తారు. కాని వృక్షము యొక్క అన్ని భాగాలు ఔషధాలలో ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి. మేడి చెట్టును, మఱ్ఱి, రావి, గంగరావి, జువ్వి చెట్టుతో కలిపి యీ ఐదింటిని వైద్యశాస్త్ర రీత్యా పంచక్షీర వృక్షాలని, పంచవల్కలాలని పిలుస్తారు. మేడి చెట్టు బెరడుతో తయారు చేయు కషాయాన్ని వ్రణాలను మాన్పేందుకు, మరియు క్రిములు సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించేందుకు వుపయోగిస్తారు. మేడి పాలను కూడా వైద్యశాస్త్ర రీత్యా పై లేపనాలకు, అంతర్గతంగా త్రాగడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ పాలు చలువచేస్తాయి, పుష్టిని, ఆరోగ్యాన్ని కల్గిస్తాయి.

మేడి ఔషధ ఉపయోగాలు

మేడి చెట్టు యొక్క ఆకులు, కాయలు, బెరడు, వేరు కూడా ఔషధాలలో ఉపయోగింపబడతాయి.



నిత్యజీవితములో సంభవించే వివిధ వ్యాధులలో గృహవైద్యంగా ఈ క్రింది విధముగా ఉపయోగించి లాభము పొందవచ్చును.

1. మేడి చెట్టు కాండపు బెరడును కొద్దిగా దంచి నీటిలో వేసి కాచి వడియగట్టి, ఆ కషాయముతో దీర్ఘకాలిక వ్రణములను, సద్యోవ్రణాలను, కాలిన పుండ్లను కడిగిన త్వరగా మానిపోతాయి.

2. గవద బిళ్ళలు, చెంపగడ్డలపై మేడి పాలతో పట్టీ వేసిన తగ్గిపోతాయి.

3. జీడి వల్ల ఏర్పడిన పుండ్లలోను, జీడి పొగవలన ఏర్పడిన వాపులలోను, మేడి బెరడును మెత్తగా నూరి లేపనం చేయాలి.

4. మేడి బెరడు కషాయంతో పుక్కిలి పట్టిన దంత వ్యాధులు నివారించబడతాయి. చిగుళ్లు గట్టి పడి కదిలే దంతాలు కూడా గట్టిపడతాయి.

5. మేడి చెట్టు వేరును ఎండించి తయారు చేసిన చూర్ణమును 1, 2 టీ స్పూనులు నీటితోగాని, మజ్జిగతోగాని సేవించిన అజీర్ణాతి సారాలు, జిగట విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

6. తరచుగా ఏర్పడు గర్భస్రావాలలో, మేడిచెట్టు వేరు కషాయాన్ని తాగించిన మేలు జరుగుతుంది.

7. స్త్రీలలో రక్త ప్రదర వ్యాధి (ఎర్రబట్ట) యందు, మేడిపట్టజిగురు నూరి 1 స్పూను మోతదు రోజుకు 2 సార్లు సేవించాలి.

8. శ్వేత ప్రదరములో (తెల్లబట్ట) మేడి బెరడును దంచి రాత్రియందు గ్లాసు నీళ్లలో వేసి నానబెట్టి, ఉదయమే వడియ కట్టుకొని తాగాలి. తిరిగి ఉదయము నానబెట్టి సాయంత్రం తాగాలి. ఇలా వారం రోజులు సేవిస్తే శ్వేత ప్రదరవ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.

9. మేడిపాలను, ప్రతిరోజు ఉదయమే 1 టీ స్పూను చొప్పున సేవిస్తే శరీరపుష్టి, తుష్టి కలుగుతాయి.

10. మేడి ఆకులను నూరి తేనెతో కుంకుడు కాయ మోతాదుగ ప్రతి రోజు సేవిస్తూ వుంటే శరీరంలో వేడి తగ్గి చలువ చేస్తుంది.

11. వాంతిలో రక్తం పడినప్పుడు, ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసిన మేడి పండ్లను 1 టీ స్పూన్ సేవిస్తూ వుంటే తగ్గిపోతుంది.

12. అన్ని రకాల రక్త స్రావాలలో (నోటి నుండి, ముక్కుల నుండి రక్త స్రావం, రక్తము స్రవించు అర్శమొలలు, స్త్రీలలో అధిక ఋతురక్తస్రావం) మేడికాయలను గాని, పండ్లనుగాని ఎండించి చూర్ణము చేసి, మిశ్రీ కలిపి 1, 2 స్పూన్ల చొప్పున ప్రతి రోజు సేవించాలి.

15. బహుమూత్ర వ్యాధి యందు మేడివేరు కషాయాన్ని తాగించాలి.

16. అన్ని రకముల మూత్ర వ్యాధులలో, ముఖ్యంగా మూత్రము ఆగి ఆగి వచ్చునప్పుడు, మంటతో కూడుకున్నప్పుడు, మేడిపాలను రోజుకు 2 స్పూన్ల చొప్పున తాగించాలి.

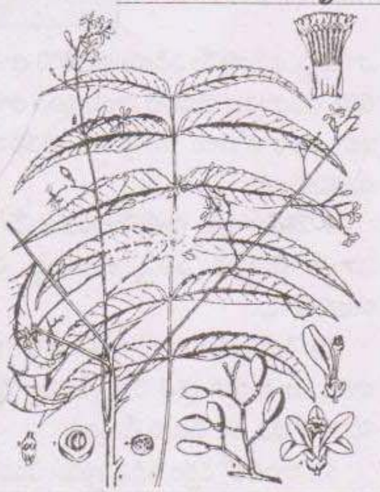
17. జ్వరాలలో మేడిబెరడు కషాయాన్ని తాగించిన తగ్గిపోతాయి.

18. చర్మకీలకములు, పిటికలు, వ్రణాలలో, మేడి పాలలో నానబెట్టిన బావంచాలను నూరి లేపనము చేస్తుండిన తగ్గిపోతాయి.

పల్లెటూళ్లలోని ప్రతి గృహావరణలో ఒక మేడిచెట్టును నాటుకొని పెంచుకున్నట్లయితే ఇంటిలోని అందరి ఆరోగ్యాన్ని అన్ని వేళల్లో అది రక్షిస్తుంది. దీని పరిసర ప్రాంతపు గాలి, వాతావరణం కూడా కాలుష్య రహితమని పరిశోధించి తెలుసుకోబడింది. అందుకే దీనిని పవిత్ర దత్తాత్రేయ వృక్షము అంటారు. ❀

మన కంటి పాప మన ఇంటి దీప -విశ్వ విఖ్యాతి గాంచిన వేప

(చరక సంహిత, సుశృత సంహిత, అష్టాంగ హృదయము, భావ ప్రకాశిక మొదలైన గ్రంధాల ఆధారంగా)



విశ్వమంత నేడు వేపకై తపియించ
వేప వ్యర్ధ మంటు వెర్రిపలుకు లేల
వేప గుణము తోడ వేల వ్యాధులు కూలు
తెలుసుకొనగ వేల తెలుగువాడ.

వేదకాలమందె వేప మహిమ గూర్చి
వేల పుటలలోన విరచించి నారురా
వేపశక్తినెవడు వివరింపలేడురా
తెలుసుకొనగవేల తెలుగువాడ.

వేప చెట్టులేని దేవాలయాలు దేశమంతా వెతకినా కానరావు. దేవునికున్నంత శక్తి వేపచెట్టులో వున్నదనే నిజాన్ని ప్రజలు తెలుసుకోవటం కోసమే, వేపచెట్లను గుడులలో, బడులలో, వీధుల్లో, ఇళ్ళముందు, పొలాల్లో చెరువుగట్లపైన, రహదారులకు ఇరువైపులా ఎక్కడ వీలుంటే అక్కడ నాటి పెంచటం, మన పూర్వీకులు మనకు అలవాటు చేశారు. భారతీయుల జీవితంలోనే వేపచెట్టు ఒక అంతర్భాగంగా కలిసిపోయింది. సకల దరిద్రాలను పోగొట్టి సకల శుభాలను అందించే లక్ష్మీదేవిగా మన పూర్వీకులు వేపచెట్టును ఆరాధించారు.

వేపచెట్టును పూజించే భారతీయులను చూసి ఒకప్పుడు ఎంతో ఎగతాళి చేసిన విదేశీయులు ఈనాడు వేప ఔషధగుణాలను తమ ప్రయోగశాలల్లో నిర్ధారించుకున్న తరువాత సనాతన భారతీయ శాస్త్రవేత్తల విజ్ఞానశక్తికి ఆశ్చర్యపోతున్నారు. కానీ మన స్వదేశీయులు కొందరు వేప మంచిది కాదని, వేపవల్ల అనేక అనర్థాలు జరుగుతాయని ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఈ ప్రచారాలు నిజమో అబద్ధమో తెలియని ప్రజానీకం సందిగ్ధంలో పడి వేప వాడాలో, వాడకూడదో తేల్చుకోలేక పోతున్నారు. అందువల్ల ప్రజలకు వేప గొప్పతనాన్ని తెలియపరచటం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము.

వేపాకు గుణాలు

వేపాకు రుచికి చేదుగా, వెగటుగా వుం టుంది. దీన్ని వాడటం వల్ల, కుష్టురోగము, క్రిమిరోగము, కఫరోగము, పైత్యరోగము, జ్వరరోగములు మొదలైనవి హరించును. కొవ్వు తగ్గిపోవును. నేత్రములకు, బుద్ధికి బలమిచ్చును.

కుష్టు - మేహము - జ్వరము

ఎర్రగా వుండే వేప లేతచిగురాకులు పది వరకు తీసుకొని వాటితోపాటు మూడు మిరియాలు కలిపి దంచి ఆ ముద్దను ఉదయం పూట తింటూ వుంటే, కొన్ని మాసాలను దారుణమైన కుష్టు రోగాలు హరించిపోతయ్.

మూడు గ్రాముల వేపలేత చిగురాకులు, వాటితో పాటు మూడు మిరి యాలు కలిపి దంచి ఉదయం పూట మాత్రమే సేవిస్తూవుంటే, క్రమంగా మేహరోగాలు, వరుసజ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

రక్త విరేచనములకు

మూడు గ్రాముల బరువుతూగే వేప చిగుళ్ళు, మూడు గ్రాముల పటికబెల్లం పొడి కలిపి ఒక మోతాదుగా, రెండు విరేచనములకు ఒకసారి తినిపిస్తూ వుంటే ఒక్కపూటలోనే రక్త విరేచనాలు కట్టు కుంటయ్.

దురద పొక్కులకు

లేత లేపాకురసము పావుటీస్పూన్, ఉసిరికకాయల రసము పావుటీ స్పూన్ కలిపి ఈ రెంటిలో అరటీ స్పూన్ ఆవునెయ్యి కలిపి, ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తూవుంటే దురద పొక్కులు గడ్డలు, సూదులతో పొడిచినట్లు వుండే పొక్కులు, తగ్గుతయ్.

మేహ వాతనొప్పులకు

వేపాకు దంచి పసరు తీసి, ఆ పసరుతో సమభాగంగా నువ్వుల నూనె కలిపి, నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి, ఆ నూనెతో మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా మేహవాతనొప్పులు తగ్గిపోవును.

ఇదే తైలాన్ని గజ్జి, చిడుము, దురదల పైన కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

తేలు కుడితే

నాలుగు వేపాకుల రసంలో కంది గింజంత మంచి సున్నము కలిపి చెవిలో వేసి, అదే రసాన్ని కొంచెం తేలు కుట్టిన చోట పైన లేపనం చేస్తే తక్షణమే తేలు విషం దిగిపోతుంది.

సర్వవిషములకు

వేపాకులు 10గ్రా. మిరియాలు 5గ్రా. సైంధవలవణం 3గ్రా. తేనె10గ్రా. నెయ్యి 5గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా తినుచూ వుంటే సమస్త స్థావర, జంగమ విషములు హరించిపోవును.

సర్పభయం లేకుండా

రోజూ ఉదయం పూట నాలుగు వేప లేత చిగుళ్ళు తింటూ వుంటే, వారికి క్రమంగా పాము విషం జయించే శక్తి కలుగుతుంది. వారికి పాముల వల్ల భయం వుండదు.

కనురెప్పల బాధలకు

వేపాకును ముద్దగా నూరి కొంచెం నెయ్యిలో దోరగా వేయించి, గోరు వెచ్చగా కండ్ల మీద వేసుకొని కట్టు కట్టు కొంటూ వుంటే కను రెప్పల వాపులు తగ్గిపోతయ్.

పిల్లల కంటికలకకు

వేప చిగురాకులు దంచి తీసిన రసం, నాలుగు చుక్కలు, కంటికలక లేని వైపు చెవిలో వేస్తే కంటి కలక తగ్గి పోతుంది.

చెవి నొప్పికి

వేపాకును కొంచెం నలగ్గొట్టి నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి దించి, దాని ఆవిరిని చెవులకు పట్టిస్తూ వుంటే చెవి నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

మూత్ర వ్యాధులకు మూలవ్యాధులకు

వేపకాయలు బాగా పండిన వాటిని ఆ ఋతువులో రోజూ అయిదారు పండ్లు తిం టూ వుంటే అన్ని రకాల మూత్ర వ్యాధులు మూల వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

రాంచపుండ్లకు

వేపాకును మెత్తగానూరి రాచపుండ్ల మీద వేసి కట్టు కడుతూవుంటే రాచపుండ్లు మానిపోతయ్.

మొలలకు

వేపాకులు రావి ఆకులు సమంగా నూరి మొలల పిలకల మీద వేసి కట్టు కడుతూవుంటే, పిలకలు వూడిపోయి మొలలు తగ్గిపోతయ్.

నల్ల మచ్చలకు

వేప చిగురాకులు 3గ్రా. మోతాదుగా రోజూ సాయంత్రం పూట తింటూ వుంటే ఒకటి లేక రెండు నెలల్లో శరీరం మీద వచ్చిన నల్లమచ్చలు మాయమైపోతయ్.

నీళ్ళ విరేచనములకు

వేపాకులు కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి రసం పిండి గుడ్డలో వడపోసి, పది గ్రాముల రసములో ఐదుగ్రాముల పటిక బెల్లం పొడి కలిపి రెండు పూటలా తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

చెవుడుకు

వేప గింజలను దోరగా వేయించి దంచి పొడిగొట్టి ఆ చూర్ణం, ఒకటి లేదా రెండు చిటికెల మోతాదుగా రెండు పూటలా అన్నంతినేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే, ఎంతో కాలం నుండి పీడిస్తూ వున్న చెవుడు కూడా తగ్గిపోతుంది. 40 రోజులు వాడాలి.

ప్రేగుల్లో - పురుగులకు

మూడు గ్రాముల వేప చిగురాకులు, కొంచెం పాత బెల్లం కలిపి దంచి రోజు రెండు పూటలా తింటూ వుంటే కడుపులోని నులిపురుగులు హరించిపోతయ్.

మేహ పొడలకు

ముదురు వేపచెట్టు యొక్క తెల్ల బెరడు, మజ్జిగలో మూడు రోజులు నాన వేసి, వడపోసి ఆ మజ్జిగను ఉదయం పరగ డుపున రెండు ఔన్సులు, సాయంత్రం పూట ఒక ఔన్సు మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే శరీరంపై వచ్చిన మేహపొడలు, మేహమచ్చలు హరించి పోతయ్.

ముట్టునొప్పికి

పచ్చి వేపాకులను కొంచెం నీటితో ఉడి కించి ఆ ఆకు లు గోరు వెచ్చ గా అవ గానే తీసి పొత్తి కడుపు పైన వేసి కట్టు కట్టాలి. ఇలా రోజూ ఒక

సారి అయి దారు రోజు లు చేస్తే ముట్టు నొప్పి తగ్గిపోయి, ఋతురక్తము సక్రమంగా సుఖంగా జారీ అవుతుంది.

రక్తశుద్ధికి

వేపనూనె ఒకటి లేదా రెండు చుక్కలు ఒకకప్పు పాలల్లోవేసి, అందులో ఒక చెంచా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి రోజు ఉదయం ఒకసారి తాగుతూ వుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మొలల క్షాళనమునకు

వేపాకులు, గుప్పెడు, వాముగుప్పెడు కలిపి ఒక లీటర్ మంచినీటిలో వేసి, అర లీటర్ మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానితో గుదము ప్రక్షాళన (కడగటం) చేస్తూవుంటే మూల వ్యాధి పిలకల బాధలు, తీపులు హరించిపోతయ్.

జిలలు - దురదలు

శరీరమంతా దురదగా జిలగా వున్న వారు వేప చిగుళ్ళు పసుపు కలిపి కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ పేస్టును వంటికి పట్టించుకొని ఎండిన తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే, చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.

నింబాంజనం

బాగా ఆరోగ్యంగా పెరిగే వేపచెట్టు ఆకులు, మంచి పసుపు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాయుం డంగాలు, తుంగగడ్డలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి ముద్ద చేసి ఆ ముద్దను ఏడున్నర గంటల పాటు నాటు ఆవు మూత్రం తో ఆ ముద్ద గుజ్జుగా మారే వరకు మర్దించి, దాన్ని చూపుడు వేలులాగా కణికలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత నిలువ చేసు కోవాలి. రాత్రి నిద్రపోయేముందు చను బాలతో గానీ, మంచి నీటితోగానీ సానరాయి మీద అరగదీసి, ఆగంధాన్ని పెసరబద్దంత కళ్ళల్లో పెట్టుకొంటూ వుంటే, కంటి దురదలు, రేచీకటి, కంటిపోట్లు కండ్లకలకలు హరించిపోతయ్.

బహిష్టు ఆగిపోతే

వేపచెట్టు బెరడు 20గ్రా. శొంఠి 2గ్రా. పాతబెల్లం 20గ్రా. ఈ మూడు కలిపి దంచి అరలీటర్ నీటిలో వేసి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి రోజు ఉదయం పూట మాత్రమే తాగుతూవుంటే నాలుగురోజుల్లో ఆగిపోయిన బహిష్టు మళ్ళీ మొదలవుతుంది.

చెవిపోటుకు

వేపాకును దంచినీటిలో వేసి చిక్కటి కషాయం కాసి వడపోసి, అది గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు నాలుగుచుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూ వుంటే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

చెవిలో క్రిములకు

వేపాకు రసంలో కొంచెం ఉప్పుకలిపి కరిగించి వడపోసి, దాన్ని కొంచెం గోరు వెచ్చగా చేసి నాలుగు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూవుంటే చెవిలోని పురుగుల్ని అప్పటి కప్పుడే చనిపోతయ్.

కళ్ళ పోటుకు

వేపాకును నీటితో తొక్కి రసం తీసి వుంచు కొని, కుడికన్ను పోటుగా వుంటే ఎడమ చెవిలోను, ఎడమకన్ను పోటువుంటే కుడి చెవిలోను నాలుగు చుక్కలు వేసి దూది పెట్టాలి. ఇలా రెండు మూడుసార్లు చేసేటప్ప టికి కళ్ళపోట్లు తగ్గిపోతయ్.

పడిశానికి

వేపాకులు 10గ్రా. మిరియాలు 5గ్రా. ఈ రెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి గురి గింజంత మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి, మూడు పుటలా మూడు మాత్రలు వేస్తూ వుంటే పడిశం హరించిపోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

వేపచిగురాకులు 20గ్రా. తీసుకొని వాటిని ఒక తడి గుడ్డలో చుట్టి కట్టి, కుమ్ములో పెట్టి వుడికించి తీసి, ఆ చిగుళ్ళ రసం పిండి, ఆ రసమంతా ఒక మోతాదు గా తాగాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులు, రోజు ఒకసారి చేస్తే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

బోదకాలుకు

వేపాకు 240గ్రా. వేపపూవు 240గ్రా. వేప చెట్టు మానుబెరడు 240గ్రా. తీసుకొని అన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచి, ఒక కుండలో వేసి అందులో ఎనిమిది లీటర్ల నీళ్ళుపోసి పైన మూకుడు పెట్టి గుడ్డతో మూసి కట్టివేయాలి. ఆ కుండను కదిలించకుండ పదిహేనురోజుల పాటు అలాగే నిలువ వుంచి, తరువాత తీసి వడకట్టి, ఆ నీటిని భద్రపరుకొని, పూటకు 10గ్రా. నీరు తాగు తూ వెంటనే అరచెంచా వామును నమిలి మింగుతూ వుండాలి. ఇలా రెండు పూటలా ఈ ఔషధాన్ని అరవైమూడు రోజులపాటు సేవిస్తే బోదకాలు వ్యాధి త్వరగా నయమవుతుంది.

పిల్లల - పొంగు - సర్పి మశూచి - ఆటలమ్మ

వేపచెట్టు బెరడు, చేదు పొట్లాకు, కరకకాయ బెర డు, తానికాయ బెరడు,

ఉసిరిక కాయబెరడు వీటిని సమంగా తీసుకొని నీరుకలిపి కషాయం కాసి వడపోసి చల్లార్చి, పూటకు ఔన్సు కషాయం చొప్పున రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే పిల్లల జ్వరాలు ఇంకా పైన చెప్పిన వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

పిల్లల - చిడుము - దద్దుర్లు

వేపచిగురాకులు, ఉప్పు ఈ రెండు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తూవుంటే పిల్లల వంటిపైన వచ్చే చర్మ వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

వంటి తిమ్మిర్లకు

వేపచెట్టు బెరడు పొడి, అశ్వగంధపొడి రెండు సమంగా కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు రెండు లేక మూడు గ్రాములపొడి మంచినీటితో వేసుకొంటూ వుంటే, శరీరమంతా వ్యాపిం చిన తిమ్మిర్లు అయినా తగ్గిపోతయ్.

కీళ్ళనొప్పులకు

వేపనూనెలో జిల్లేడు వేరు చూర్ణము కలిపి కీళ్ళ మీద మర్దనా చేస్తూవుంటే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

చెవిలో చీముకు

వేపచిగుళ్ళు, చెంగల్వకోష్టు సమంగా కలిపి నూరి ఆరెంటికి సమంగా నువ్వుల నూనె కలిపి నూనె మిగిలేవరకు కాచి వడపోసి చెవిలో గోరువెచ్చగా నాలుగైదు చుక్కలు వేస్తూవుంటే చెవిలో చీము తగ్గి పోతుంది.

లేత వేపాకులు 30గ్రా. తీసుకొని నలగ్గొట్టి అందులో తేనె 20గ్రా. కలిపి మెత్తగా మర్దించి దాన్ని ఒక పలుచని గుడ్డలో వేసి పిండి ఆ రసాన్ని నిలువ వుంచుకొని ఒకవారం రోజుల పాటు రోజు మూడు సార్లు నాలుగైదు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే చెవిచీము నిస్సంశయముగా తగ్గిపోవును.

సమస్త కంఠవ్యాధులు

వేపచెట్టుబెరడు, మంచిపసుపు, కరక్కాయ, దాల్చినచెక్క కొడిశపాలచెక్క సమంగా గ్రహించి కషాయం కాచి పూటకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే, సమస్త కంఠ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

నాలుక రోగాలకు

వేపాకులు, కటుక రోహిణి, తిప్పతీగ పిప్పళ్ళు, సమంగా కలిపి నీటితో నూరి ఆ గంధాన్ని నాలుకకు పట్టిస్తూవుంటే, నాలుకపై వచ్చే ఏ వ్యాధులైనా హరించిపోతయ్.

గొంతులో గడ్డలు-టాన్సిల్స్

వేపనూనె మేలురకమైనది తెచ్చుకొని రోజూ ఉదయం బ్రష్ చేసేముందు, రాత్రి భోజనానికి ముందు,రెండు ముక్కుల్లో రెండు మూడు చుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే, గొంతులో గడ్డలు, టాన్సిల్స్, తుమ్ములు, పడిశము, ముక్కు నుండి నీరుకారటం, ముక్కులో కండ పెరగటం మొదలైన సమస్యలు తగ్గటమే కాకుండ థైరాయిడ్ సమస్య కూడా పరిష్కార మాతుంది.

అధికదాహం

మూడు లేతవేప చిగురాకు లు, అర చెంచా ప టిక బెల్లం పొడి, ఏడు మిరి యాలు క లిపి ఒక మోతాదుగా నూరి దాన్ని మంచి నీటి లో కలిపి తాగితే అధిక దాహం తీరుతుంది.

భగందరములకు

వేపాకు, రసాంజనము, పసుపు, మంచి పసుపు, తెల్లతెగడ, మంజిష్ఠ, మాల్కంగిణీ గింజలు సమంగా కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పై లేపనం చేస్తూ వుంటే భగందరాలు హరించిపోతయ్.

వాపులకు

వేపాకులు, జిల్లేడు ఆకులు, తెల్లగలి జేరాకులు, సమంగా గోమూత్రంలో నూరి కొంచెం వేడిచేసి వాపుల మీద వేసి కట్టు కడుతూవుంటే వాపులు తగ్గిపోతయ్.

పురుగులు పట్టిన పుండ్లకు

వేపచెక్క, వావిలాకు, గానుగ గింజల పప్పు ఈ మూడు సమంగా మంచినీటితో నూరి పుండ్లపై పట్టించుచున్న యెడల, పురుగులు చచ్చి పుండ్లు మాడిపోతయ్.

చంకల్లో-దుర్గంధం

వేపాకు దంచి రసం తీసి చంకల్లో రుద్దు కొంటూ వుంటే చంకల్లో దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

గాలి పరిశుభ్రతకు

వేపాకులు, గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి, వెల్లుల్లి పాయలు, నీరుల్లిపాయలు, గంధ ఫిరోజా, గుగ్గిలము, మంచిగంధము ఇవి సమంగా కలిపి నిప్పుల మీద వేసి ఆ పొగను ఇంటిలోపల రోజూ వేస్తూవుంటే, ఎలాంటి అంటుక్రిములు గాలి ద్వారాలోనికి రాకుండ నివారింపబడుతుంది. పరి శుభ్రమైన ప్రాణవాయువు ఇంటిలో లభ్యమవుతుంది.

చెప్పుకరిచిన పుండ్లకు

చెప్పుకరచి పుండ్లు అయినచోట కొంచెం కొబ్బరినూనె రాసి, దాని మీద వేపాకు కాల్చిన బూడిద చల్లితే, చెప్పుకరచిన పుండ్లు శీఘ్రంగా నివారింపబడుతయ్.

కాలిన గాయాలకు

వేపనూనెలో సున్నపు తేట కలిపి గిల కొట్టి వెన్నలాగా వచ్చిన తరువాత, ఆ నవనీ తాన్ని కాలిన పుండ్ల మీద లేపనం చేస్తే వెంటనే అవి మాడి పోతయ్.

కామెర్లకు

వేపచెక్క రసం తీసి వడపోసి 5గ్రా. మోతా దుగా అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండు పూటలా ఇస్తే కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

కడుపులో బల్లకు

వేపాకు, ఆవాలు కలిపి మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత ముద్దను బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి ఇస్తూవుంటే వాంతులై బల్ల పూడిపోతుంది.

పాండు రోగమునకు

లేత వేపాకులు నీటితో నూరి రసం తీసి, వడపోసి, 20గ్రా. రసంలో తగినంత పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగుతూ వుంటే రెండు వారాల్లో పాండురోగం తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసమునకు

పరిశుద్ధమైన పలుచని వేపనూనెను ఐదుచుక్కల మోతాదుగా తమలపాకులో వేసుకొని తింటూవుంటే ఉబ్బసం తగ్గుతుంది.

మూత్రంలో రాళ్ళకు

వేపాకులు కాల్చి తెల్లగా బూడిద చేసి జల్లెడబట్టి నిలువవుంచుకొని, రోజూ రెండు లేక మూడు చిటికెల భస్మాన్ని మంచినీటిలో కలిపి తాగుతూ వుంటే మూత్రాశయంలో రాళ్ళ కరిగిపోతయ్.

స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు

వేపబెరడు చూర్ణం, ఉసిరిక బెరడు చూర్ణం, తెల్ల జీలకర్ర చూర్ణం, శతావరి చూర్ణం సమంగా కలిపి నిలువ వుంచు కొని, పూటకు 3గ్రా. పొడిని రెండు పూటలా పంచదారతో కలిపి తింటూ వుంటే 40 రోజుల్లో స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు నిశ్శేష ముగా హరించిపోతయ్.

పిల్లల కడుపులో క్రిములకు

వేపపువ్వును మెత్తగా నీటితో నూరి పిల్లల పొత్తికడుపు మీద పట్టువేస్తే ప్రేగులలోని నులిపురుగులు హరించి పోతయ్.

మలేరియా జ్వరానికి

అయిదువేపచిగుళ్ళు, మూడు మిరి యాలు ఒక మోతాదుగా కలిపినూరి మలేరియారోగికి ఇవ్వాలి అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేక మూడు పూటలా ఇవ్వాలి. మలేరియజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

చర్మ వ్యాధులకు

వేపాకు, బాదంపాలు, పసుపు, ఉసిరిక కాయ పై బెరడు సమంగా చూర్ణం చేసుకొని, పూటకు 5గ్రా. పొడిని ఒక ఔన్స్ నాటు ఆవు మూత్రంలో కలిపి తాగుతూ వుంటే అనేక రకాల చర్మ వ్యాధులు హరిం చిపోతయ్.

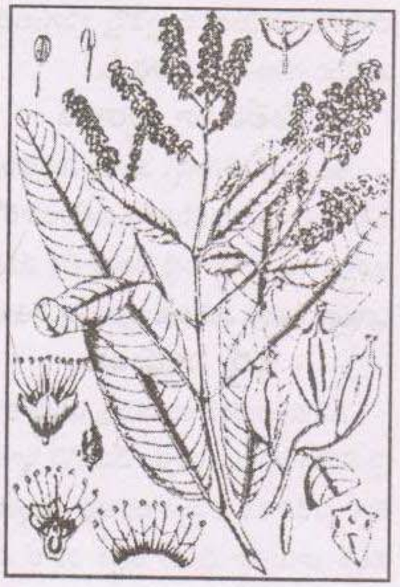
తెల్లబొల్లి - కుష్టు

వేప చెక్కపొడి, తిప్పతీగ వేళ్ళపొడి, కరక్కాయబెరడు పొడి, ఉసిరికకాయబెరడు పొడి, బాదంపాలపొడి, ఒక్కొక్కటి 40గ్రా. చొప్పున తీసుకొని, శొంఠి, వాయు విడం గాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, నీరుడి గింజల పప్పు, వస, జీలకర్ర, కటుక రోహిణి, తెల్లకాచు, సైంధవలవణం, యవక్షారం, వనుపు, మానివనుపు, తుంగముస్తలు, దేవ దారు, చెంగల్వకోష్టు వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా. చొప్పున తీసుకొని, అన్నీ కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి, పూటకు 3గ్రా. మోతా దుగా తిప్పతీగరసం అనుపానంగా రెండు పూటలా తాగితే, ఆరునెలల్లో ఎంత తీవ్రమైన కుష్టు, బొల్లి వ్యాధులైన హరించి పోతయ్.

బొల్లికి పై లేపనం

వేపనూనె 10గ్రా. తీసుకొని, 5గ్రా. హారతికర్పూరం కలిపి మెత్తగా నూరి అందులో నీరుడిగింజల తైలం 10గ్రా. కలిపి శరీరంపైన లేపనం చేస్తూవుంటే, గజ్జి, తామర, బొల్లి, కుష్టు మచ్చలన్నీ మటు మాయమై శరీర రంగులో కలిసి పోతయ్.

అర్జున (మద్ది) బెరడు - గుండె జబ్బులలో దిట్ట



మద్ది గురించి

ఆంధ్రప్రదేశ్ అరణ్యాలలో మద్దిచెట్లు విరివిగా కనిపిస్తయ్. ఇందులో తెల్లమద్ది, నల్ల మద్ది అని రెండు రకాలు ఉన్నయ్. తెల్లమద్ది చెట్టులో అమూల్యమైన ఔషధ గుణాలున్నయ్.

తెల్లమద్ది చెట్లు 60 నుండి 80 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగు బహువార్షిక వృక్షము. కాండము 10 నుండి 20 అడుగుల కైవారము వరకు వుంటుంది. తెల్లమద్దిని ప్రాంతీయముగా ఎల్లమద్ది, ఏరుమద్ది, వాగుమద్ది అను పేర్లతో పిలుస్తారు. ఇవి సాధారణంగా నదులు, వాగులు, ఏరుల వెంట ఎక్కువగా పెరిగి కనిపిస్తయ్. సంస్కృతంలో దీనిని "అర్జున" అని వ్యవహరిస్తారు. భారతంలో అర్జునునికి గల పేర్లన్నీ యీ వృక్షానికున్నయ్. శాస్త్రీయంగా దీనిని "Terminatia Arjuna" అంటారు.

అర్జున ఆకులు నాలుకను పోలియుండి మామిడాకుల ప్రమాణంలో వుంటయ్. ఆకులు 4 నుండి 6 అంగుళాల పొడవు. 2 నుండి 3 అంగుళాల వెడల్పు కలిగి వుంటయ్. బెరడు, పుష్పాలు తెలుపురంగులో వుంటయ్.

తెల్లమద్దికి అనేక ఔషధ గుణాలున్నయ్. ప్రత్యేకించి హృదయ సంబంధ వ్యాధులలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని అన్ని భాగాలు ఔషధాలలో ఉపయోగించదగినవే అయినప్పటికిని, ప్రత్యేకించి దీని కాండపు పై బెరడును ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.

అర్జున ఔషధోపయోగాలు

* **సద్యోవ్రణాలలో:**(అప్పుడే తగిలి రక్తము కారుతున్న వ్రణాలు) మద్ది ఆకు రసముగాని, బెరడు చూర్ణాన్ని గాని వేసి కట్టు కట్టిన, వెంటనే రక్తస్రావం ఆగడమే కాక, వ్రణం త్వరగ మానిపోతుంది. * ప్రమాదాలలో ఎముకలు విరిగినవారికి, మద్ది చెట్టు కాండపు బెరడునుదంచి తయారుచేసిన లేపనము పూసిన, నొప్పితగ్గి ఎముకత్వరగా అతుకుతుంది.

* **రక్త మొలలకు** : అర్శమొలల నుండి విపరీముగా రక్తము స్రవించుచుండిన, మద్ది చెట్టుబెరడు చూర్ణాన్ని ఒకటీస్పూన్ ప్రమాణము ఉదయం, సాయంత్రం మజ్జిగతో తినిపించాలి.

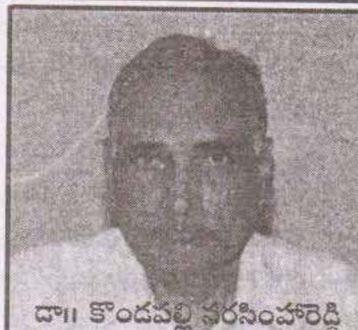
* **క్షయవ్యాధిలో:** నోటి నుండి రక్తం ఎక్కువగా పడుతుంటే, అర్జున బెరడు కషాయమును త్రాగించాలి.

* **దీర్ఘకాల దగ్గు, ఆయాసము** : మద్ది బెరడు చూర్ణాన్ని, అడ్డసరపు ఆకు రసములో వారం రోజులు నానబెట్టి తేనెతో అరస్పూను చొ॥న రోజుకు 3 సార్లు సేవించాలి.

* **మూత్రం మంటలో:** మూత్రము ఆగి ఆగి మంటతో వచ్చుచున్నప్పుడు మద్ది చెక్కతో కషాయము చేసి త్రాగించాలి. * పురుషులకు మూత్రంలో వీర్యనష్టము జరుగుతుండిన మద్దిచెక్క చూర్ణము పాలతో సేవించాలి.

* **స్త్రీలలో అధిక ఋతుస్రావం:** స్త్రీల ఋతుశూలలోనూ, అధిక ఋతుస్రావంలోను మద్దిచెక్క చూర్ణాన్ని, తెల్లచందనం కషాయంతో తీసుకోవాలి. * **జ్వరాలకు** : దీర్ఘకాలంగా విడువకుండా వస్తున్న జ్వరాలలో మద్దిబెరడు కషాయాన్ని నిత్యం రెండుపూటలా త్రాగించాలి.

* **పాముకాటుకు:** అర్జునచెక్కను ఎండించికాల్చి తయారుచేసిన బూడిదను పాముకాటులో కాటు వద్ద అంటించి స్పూను మోతాదు పొడిని నీళ్ళతో సేవించిన మేలు జరుగుతుంది. * **తేలుకాటుకు** : తేలు కరిచినచోట, మద్ది చెక్కబెరడు రసాన్ని అంటరాసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.



డా॥ కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి

గుండె జబ్బులలో అర్జున

ఈనాడు సమాజంలో కలుషితాహారం, దేహ పరిశ్రమలేని శరీరాలు, వాతావరణ కాలుష్యాల కారణంగా గుండెజబ్బులతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరిగిపోతుంది. గుండె కవాటాల జబ్బు కొందరివైతే, గుండె కండరానికి సంబంధించిన వ్యాధి మరికొందరికి, గుండె రక్తనాళాలకు సంబంధించిన అనారోగ్యం మరికొందరికి ఇలా ఏదో ఒక కారణంతో లక్షలకు లక్షలు ఖర్చుపెట్టడం, ఆపరేషన్లు చేయడం, జీవితాంతం ఔషధాలు సేవిస్తూ జీవచ్ఛవాలుగా బ్రతుకులీడ్వడం జరుగుతుంది. వీటన్నింటికీ వ్యాధినిరోధంగానూ, వ్యాధి ప్రారంభావస్తలో వ్యాధికి ఉపశమనం కలిగించే దివ్యౌషధంగా అర్జున బెరడు పనిచేస్తుంది. తెల్లమద్ది చెక్కను రోజుకొక 2 అంగుళాల ప్రమాణం ముక్కను దంచి గ్లాసుడు పాలలో వేసుకొని కాచి వడియగట్టి నిత్యం 40 రోజుల వరకు సేవించాలి.

పచ్చి మద్దిచెక్క దొరకని వారు, ఎండు బెరడును మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం చేసుకొని వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయమే 1 స్పూను గ్లాసుడు పాలలో వేసి కాచుకొని సేవించాలి. దీనిని అర్జున క్షీరపానమంటారు.

ఇలా మధ్య వయసు దాటిన వారు సేవిస్తే గుండె జబ్బులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బుతో బాదపడేవారికి వ్యాధి తీవ్రత తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఇంత మంచి దివ్యౌషధ గుణాలు గల మద్ది చెట్టు బెరడును సేకరించడములో జాగ్రత్త వహించకపోతే యీ వృక్షాలు అంతరించిపోయే ప్రమాదంవుంది కాబట్టి వానిని రక్షించడం మన అందరి విధి.

స్వదేశీ ఆహార యోగ(SAY) శిక్షణా శిభిర అనుభవాలు

కె. బాల ఓబయ్య - కడప

ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి, నమస్సు మాంజలులు.

ఆర్యా!

25/5/2000 నుండి 31/5/2000 వరకు మీరు నిర్వహించిన స్వదేశీ ఆహార యోగ శిక్షణా(SAY) శిబిరాల నిర్వహణ నా జీవితానికి సరికొత్త అనుభూతిని, ఆనందాన్ని కలిగించినది.

"ఆధునిక ఋషి" గా మిమ్మల్ని అభివర్ణించడం అతిశయోక్తి కాదేమో! ఆయుర్వేద విజ్ఞాన ఖనిగా అడిగిన ప్రతి ప్రశ్నకు తొట్రుబాటులేకుండా సమగ్రంగా, సరళంగా, స్పష్టంగా మీరు విడమడచిన తీరు, విషయసేకరణ, విమర్శనాత్మక విశ్లేషణ, విపులీకరించిన విధానం ఆసాంతం అనుసరణీయం - హర్ష ణీయం...అభినందనీయం... అభిలష ణీయం... ఆచరణీయం...

శిక్షణా తరగతులకు హాజరైన మొదటి రోజున మీరు స్వాగతించిన తీరు, మీరిచ్చిన ఆతిథ్యపు విధానం, బలవంతములేని తీరులో మీ శిష్యులకు మీరిచ్చిన స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలు, మీ పై మాకు వినయపూర్వకమైన, ఉత్తేజ భరితమైన, ఉద్వేగభావ పూరితమైన అనుభూతి మిగిల్చినవి.

ప్రతి చిన్న అంశములోను, మీరు మరియు శ్రీయుత డా॥ విశ్వనాథం గారు మాపట్ల, మా అన్ని విషయాలపట్ల చూపిన శ్రద్ధ, అందించిన అద్భుతమైన విషయ పరిజ్ఞానము అమూల్యమైనవి. ప్రసంగించిన వక్తలు ప్రత్యేకించి శ్రీమతి సత్యవాణి గారి ఉద్వేగ భావ పూరిత ప్రసంగం ఉత్తేజపరచినది. డా॥ పాటిల్ నారాయణ రెడ్డి గారు అంది ంచిన సందేశం వెలకట్టలేనిది.

మొత్తం మీద మీరు నిర్వహించిన (SAY)శిక్షణా తరగతులు మా జీవితంలో సరికొత్త అధ్యయానికి నాందివలికి సమాజాభ్యున్నతికి, భావిభారతంలో నూతన శకారంభానికి నూతన బాటలు ఆవిష్కరించపచేసినవి.

యన్. గోపాల రెడ్డి - హనుమకొండ

"అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక వారు నిర్వహించిన శిక్షణ నా జీవిత మునకు మరియు సమాజానికి ఎన్నో కొత్త విష యాలు తెలుసుకోవడానికి అవకాశాలు కలిగినవి. ఉన్నత శిఖరాలు అధిరో హించడానికి కావాల్సిన విషయ పరి జ్ఞానము తెలియజేసినారు.

మన గురువులు, పూర్వీకులు అను సరించిన ఆహార, యోగ, సంస్కృతి ప్రవేశపెట్టిన విషయం ఎంతో గొప్పవిషయం. ఇది ఒక ఆశ్రమంగా వుంది. శిక్షణకు హాజరైన శిక్షకులు వారి జీవితానికి అన్వయించుకొని జీవితమును బాగుచేసుకొనవచ్చును.

పండిత శ్రీ ఏల్చూరి వెంకట్రావు గారు ఒక "విజ్ఞాన ఖని" "భగవంతుడు ఎందెందు వెతికిన అందందెగలడన్న ట్లు" ఏల్చూరి గారికి ఒక ఆయుర్వేదం గురించే కాకుండా అన్ని శాస్త్రాల గురించి తెలుసుకుని ఆశ్చర్య పోయి నాను. వీరు " ఎన్‌క్లోపిడియా" లాంటి వారు.

డా॥ శ్రీ విశ్వనాథం గారి పట్టుదల వారు నేర్పిన యోగ, ఆహార విషయాలు నన్ను ఎంతో ప్రభావితున్ని చేసింది. అట్లాగే వారి అంకిత భావము నన్ను ముగ్ధున్ని చేసింది.

అదేవిధముగా "పాము కాటుకు" సులభ చికిత్స నేర్పిన శ్రీ బొప్పన శేషా వతారం గారి సేవానిరతి, నిస్వార్థ సేవ చూసి ఈ రోజుల్లో కూడా ఇటువంటి త్యాగశీలురు ఉన్నారని ఆశ్చర్యపోయి నాను. వీరు నేర్పిన పాఠాలు సమాజా నికి ఎంతో మేలు చేస్తయ్.

అట్లాగే శ్రీ నర్సింహారెడ్డి వైద్య గారు అద్భుతంగా మందు మొక్కలు, వాటి ఉపయోగాలు, సేద్యము చేసుకొనే విధానం ఎంతో బాగుంది. వారు నడుం కట్టి సమాజసేవకు ఉపక్ర మించిన విషయం నన్ను ఆనందపరి చింది. వీరి సేవలు ఆంధ్రరాష్ట్ర రైతులకు మేలు కలుగుతుందని ఆశిద్దాం.

శ్రీమతి సత్యవాణి గారి ప్రసంగం విన్న తరువాత పూర్వకాలం మన పెద్దలకు యిప్పటి మనుషుల తేడాలు, సంస్కృతి అంతరించి పోవడం సమా జాన్ని జాగృతి పంచడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. వారు చేస్తున్న సేవలు సమాజానికి మేలు చేస్తాయి.

శ్రీ డా॥ రంగారావు గారు, మురళీ మనోహరు గార్లు మన ఆరోగ్యం ఆయుర్వేదం గురించి ఎన్నో తెలియని

విషయాలు, అనుభవ పూర్వక విష యాలు తెలిపినారు ఇవన్నీ మన సమా జానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

శ్రీ డా॥ సత్యనారాయణ వైద్య గారు ఇచ్చిన చిట్కాలు కూడా ఎంతో ఉపయోగకరమై బీదలకు ఉపయోగ పడుతుంది.

శ్రీపాటిల్ నారాయణ రెడ్డి వైద్య గారు వారు ఎన్నో ఆయుర్వేద, సంస్కృతి, సమస్త విషయాలు తెలియజేసినారు.

పైన తెలియబరచిన ఆయు ర్వేద, స్వదేశీ, ఆహార విషయాలు తెలియ జేయడం వెనుకల అహర్నిశలు శ్రమ పడుచున్న శ్రీ ఏల్చూరి గారికి కృతజ్ఞతాభివందనాలు తెలియజేస్తూ దేవుడు వారికి ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని ప్రార్థించుచూ నేను కూడా నాకు సాధ్యమైన రీతిలో సహకరిస్తానని తెలియజేయుచున్నాను.

లంకేశ్వర్ - భీమవరం

జ్ఞాన స్వరూపులైన గురువర్యులకు నమస్కారం.

స్వదేశీ ఆహార యోగ ద్వారా ఏ ఆహారం వైద్యం ఏవిధంగా తీసుకోవాలో, పురాతన భారతీయ సంస్కృతిని ఎలా పునర్జీవింపచేయాలో ద్వేషాలతో నతమమవుతున్న స్వదేశాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో ఈ యోగ క్యాంప్ ద్వారా నేర్చుకున్నాము. విషయ వివరణ సులభ చిట్కాలతో ఎక్కువ ఉపయోగాలు పొందడానికి, తన ధర్మమందు తను వుంటూ దేశ సేవ చేయటానికి ఆహారవే వైద్యముగా యోగవే ఆరోగ్యముగా అనుసరించ వచ్చునని నిరూపించి చూపించారు.

సూర్యనారాయణ - విశాఖపట్టణం.

భారతదేశములోనే పుట్టి వర్ధిల్లిన ఆయుర్వేద వైద్యము కాలమాన పరిస్థితుల వలన మొగలాయిలు, ఆంగ్లేయుల మొదలైన వారి పరిపాలన వల్ల అణగదొక్కబడింది.

మనకు స్వతంత్ర్యము వచ్చినా రాజాదరణలేక యింకా అణగదొక్క బడుచునే యున్నది.

ప్రస్తుత కాలములో ప్రపంచములో చాలా దేశములు ఆయుర్వేద ఔన్నత్యమును గుర్తించిరి.

మన భారతదేశములో కూడా కొందరు యిప్పడు ఆయుర్వేద వైద్యము పేరున వేలకు వేలు గుంజుతూ, ఈ వైద్యం కన్న ఇంగ్లీషు వైద్యమే చౌక అని పించేలా సామాన్య ప్రజానీకము నకు యీ వైద్యము దూరము చేస్తున్నారు.

యిటువంటి పరిస్థితులలో కేవలము ప్రజల క్షేమము కాంక్షించి ఈ ఆయుర్వేదాన్ని మూలికా వైద్యమును సామాన్య ప్రజల దగ్గరకు తీసుకు వచ్చి యింతవరకు ఎవరూ చేయలేని మహోపకారమును చేస్తున్నందుకు స్వదేశీ ఆహార యోగ వారికి మా కృతజ్ఞతలు.

కృష్ణారావు - సంగారెడ్డి.

ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి నా హృదయ పూర్వక నమస్కారములు. నేను చిన్న నాటి నుంచి ప్రజలకు ఏదోవిధమైన సేవచేయాలనే తపనతో ఉన్నాను. అంతేగాక నేను ఉద్యోగరీత్యా ప్రతిరోజు గ్రామ ప్రాంతాలలోనే తిరుగుతాను. ఇప్పటి వరకు కొన్ని రంగాలలో గ్రామీణ ప్రజలకు సేవ చేయుటకు ప్రయత్నించి ప్రారంభించినానుకూడ. కానీ ప్రస్తుతము నేను చేయుచున్నటువంటి సేవ నాకే అంత తృప్తిగా లేదు. కాని ఈ "అందరికి ఆయుర్వేదము" అనే మాస పత్రిక చూసిన నుంచి, ఆరోగ్యం-ఆయుర్వేద వైద్య రంగం లోనైనా నేను ప్రజలకు నాతో సాధ్యమైనంత వరకు సేవ చేయాలనే సంకల్పము కలిగినది.ఈ సంస్థ శిబిరములో నేను అనుకోని అద్భుతాల గురించి తెలుసుకున్నందున ఇప్పటినుండి కనీసము వారములో ఒక్కరోజు పూర్తిగా సమయమిచ్చి సేవచేయాలనుకుంటున్నాను. ఈ ప్రస్తుత సమయములో ప్రజలకు ఇంతకు మించిన సేవ కూడ లేదని అనిపించుచున్నది. ఎందుకనగా ప్రతిచిన్న విషయానికి నేటి గ్రామీణ ప్రజలు తెలిసి, తెలియక అల్లోపతి వైద్యుల వద్దకు పోయి ఇటు ఆర్థికంగాను, అటు ఆరోగ్యపరంగాను చాలా ఇబ్బందులకు గురి అగుతున్నారు. ఈ సంస్థ సహకారముతో ఈ జన్మకు ముక్తి పొందాలని కోరుచున్నాను. సెలవు.

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు గత సంచికలను చదివి అనుస రించండి. గతంలో వ్రాసిన జవా బుల్లో దాదాపు ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారాలు వున్నయ్. తిరుగు జవాబు కావాలనుకునేవారు తప్పకుండ రిప్లై కవరు జత పరచి పంపాలి. లేని యెడల సమాధా నాలు రాయటం సాధ్యంకాదు. చాలా మంది పాఠకులు వారు అనుసరించిన మార్గాల ద్వారా పొందిన ఫలితాలను తిరిగి రాయ టం లేదు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. మీ అనుభవాలను అందరితో పంచు కోవటం మంచిది.

సంపాదకుడు

ఆయుర్వేద అనుభవ యోగం

గౌరవనీయులైన డాక్టరు గార్కి,

నా పేరు గంగనాగమ్మ. నేను విజయవాడలో నివసిస్తున్నాను. నీళ్ల విరేచనాలు, పచ్చకామెర్లు, ఉబ్బుకామెర్లు, చలిజ్వరాలకు కొన్ని రకాల చిట్కాలు నా అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసు కున్నాను. వాటిని మన పత్రికలో ప్రచురించిన పాఠకులందరు చదివి ఆచరింపగలరని ఆశిస్తున్నాను.

నీళ్ళ విరేచనాలు : నీళ్ల విరేచనాలకు 'నేల ఉసిరిక' ను నూరి కుంకుడు కాయ పరిమాణంలో రెండు పూటల ఉండచేసుకొని వేసుకున్నచో తగ్గుతాయి.

పచ్చ కామెర్లు : "నేల ఉసిరిక" ను నూరి కుంకుడు కాయ సైజు ఉండలు చేసుకొని పరకడుపున వేసుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం, మరునటి రోజు ఉదయం మూడు పూటలు వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

పథ్యం : చప్పటి అన్నం (ఉప్పు లేకుండా) తినాలి.

వామింటాకు తీసుకొని రసం తీసి రెండు కళ్లల్లో ఒక చుక్క వేసుకోవాలి. నేల ఉసిరికను తీసుకున్నపుడే వామింటాకు రసం కూడా 3 పూటలు వేసుకోవాలి.

ఉబ్బుకామెర్లు : మూర్కొండాకు నలిపి రెండు కళ్లల్లో ఒక్కో చుక్క రసం వేసుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం, మరునటి రోజు ఉదయం 3 పూటలు వేసుకోవాలి.

పథ్యం : చప్పటి అన్నం మూడు పూటలా తినాలి. మూడవ రోజు పలుచటి చారు, బీరకాయ కూర(చిటికెడు ఉప్పు, కారం) వండి పెట్టాలి.

చలిజ్వరం : ముర్కొండాకు నలిపి రసం తీసి ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థించి మెడభాగం నుండి వెన్నుపాము క్రింద వరకు వచ్చేటట్లు రసం పోసి, రసం తీసిన ఆకుతోటే పై నుండి క్రిందకు రుద్దాలి.

శొంఠి, జీలకర్ర, మిరియాలు, ధనియాలు, వాము మూడు పూటల కషాయం తీసుకోవాలి. మరియు 3 పూటలు ఆకు రసం కూడా వెన్నుమీద పోయాలి.

జ్వరం వచ్చినట్లుగా వుంటుంది, కానీ పైకి జ్వరం కనిపించదు. ఒళ్లంతా నీరసంగా వుంటుంది. అపుడు "నేల ఉసిరిక" ను నూరి కుంకుడు కాయ సైజులో ఉదయం, సాయంత్రం వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది. పథ్యం లేదు.

పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతిఒక్కరికి అనుసరణీయాలు

మాబావగారికి చర్మవ్యాధి తగ్గింది

కుమారి కె. జయశ్రీ.టీచర్, ఊట్కూరు - 509311 మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

పూజ్యులైన గురువుగారికి ! ఆర్యా ! మార్చి 2001 మాసపత్రికలో పిచ్చికుసుమ చెట్టు గురించి చదివి ప్రయోగించాను. పిచ్చికుసుమ చెట్టు సమూలం తీసుకొచ్చి మొత్తం దంచి రసంతీసి, ఆరసంతో సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి, నూనెమిగిలేవరకు మరగబెట్టి పిచ్చికుసుమ తైలం తయారుచేశాను. మాబావగారికి చాలాకాలం నుంచి చర్మం మీద తామర వ్యాధివుంది. వారికి ఈ తైలాన్ని పైనమర్ధనా చేశాము. 15 రోజుల్లోనే సగం తగ్గిపోయింది. నాకు ఎంతో సంతోషం కలిగింది. అందుకుకారణం మా బావగారికి వ్యాధి తగ్గటమేకాదు వారికి ఆయుర్వేదం మీద నమ్మకం, అభిమానం పెరిగినందుకు.

మా పక్కింటి అమ్మాయి గర్భవతి అయ్యింది

మా పక్క ఇంటి అమ్మాయికి వివాహమై నాలుగేళ్ళు అయినా గర్భం రాలేదు మన 1998 - 99 ద్వితీయ సంవత్సర సంచికలో వున్నట్లుగా, మంచి నక్షత్రంరోజున ఆముదపుచెట్టుకు ఆమెచేత పూజచేయించి, దానివేరు తెప్పించి, దానిని పూజించి, నడుముకు కట్టుకోమనిచెప్పాను. ఆమెదాన్ని కట్టుకొని భర్తతో సంసారం చేస్తూవుంటే త్వలోనే గర్భవతి అయ్యింది. ఇదివిన్న నాకు ఎంతో ఆశ్చర్యం వేసింది. గర్భలోపాలుంటే లోపలికి మందు వాడాలికదా. కానీ పైన, వేరుకట్టు కోవటంవల్ల గర్భదోషాలు ఎలా తొలగి పోతయ్యోనాకు అర్థం కాలేదు. ఏది ఏమైనా ఆయుర్వేద పత్రిక ద్వారా ఆరోగ్య సమాజం కోసం మీరు చేస్తున్న కృషికి ధన్యవాదాలు అర్పిస్తున్నాను.

అద్భుతమైన నా అనుభవం

ఏ. సత్యనారాయణ ఇ.నం. 7/288/2, యన్.జి.ఓ. కాలనీ, కడప - 516 002.

పాఠకులందరికీ నానమస్కారాలు నావయసు 52 సం.లు 30 వ సం. నుండి విభిన్నమైన అనారోగ్యస్థితిలో అల్లోపతి వైద్యాన్ని నమ్ముకొని శారీరకంగా, ఆర్థికంగా, మానసికంగా గుల్లఅయినాను. అప్పుడు అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక ఒక మిత్రుని వద్ద చూడటం జరిగింది. ఆమరుసటి రోజే హైదరాబాద్ వెళ్ళి, గురువర్యులను కలవటము, వారి అమూల్యమైన సలహాలు స్వీకరించి ఆయుర్వేదమందులు వాడటం జరిగింది. నాబరువు 122 కేజీలు బీ.పి. 110/180 కదలలేని స్థితి, ప్రస్తుతం కీళ్ళనొప్పులు, బరువు, బి.పి. కూడా తగ్గినవి. శరీరానికి, మనసుకు ఎంతో ఆనందంగా వుంది. 1997-98,ప్రధమసంచిక విలువైన గ్రంధాలని, అందరూ వాటిని చదివి అనుసరించి ఆరోగ్యం పొందాలని నా ఆకాంక్ష.

ఈ అణుయుగంలో అందరికి ఆయుర్వేదం, అవసరమని, సమాజానికి సేవచేస్తున్న శ్రీ ఏల్చూరి గురువర్యులు, నిండునూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖశాంతులతో జీవించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకొంటున్నాను.

నాకు మొలలు తగ్గినవి

యస్. యాదయ్య, జడ్చర్ల, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారాలు నాకు కొత్తగా మొలల వ్యాధి వచ్చింది. మన ఆయుర్వేద పత్రికలో ప్రచురించినట్లుగా పిడికెడు నల్లనువ్వులు ఉదయం పూట నమిలి తిన్నాను. మీదయవలన నాకు మొలలు తగ్గినవి. చాలా చాలా ధన్యవాదములు.

అనేక వ్యాధులు తగ్గినవి. అల్సర్ తగ్గింది.

కె. భగవంతరెడ్డి దత్తప్పగూడ-508 277, మోత్కూరు మండలం, నల్లగొండ జిల్లా.

గౌరవనీయ ఆయుర్వేద గురువులకు ప్రణామాలు నేను రిటైర్డు ఉపాధ్యాయుణ్ణి నేను అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదవటం ద్వారా, అందరికి తెలిసిన మొక్కలతో చెట్లతో, వంటింటి దనుసులతో, మానవులను ఆరోగ్య వంతులను చేయవచ్చని తెలుసుకున్నాను. నా మిత్రులు ఎంతో కాలం నుంచి అల్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతూ ఎంతో మంది డాక్టర్లను సంప్రదించి ఎన్నోరకాల మందులు వాడినా వారికి ఆ వ్యాధి నయంకాలేదు. మన పత్రికలో వ్రాసినట్లుగా అల్లము, మంచిబెల్లము, నువ్వులు ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి దంచి ఉసిరిక కాయంత మాత్రలు చేసి రెండు పూటలా వాడటం జరిగింది. మా స్నేహితులిద్దరికి అల్సర్ రోగం పూర్తిగా తగ్గిపోయి, ఇప్పుడు

హాయిగా మూడు పూటలా భోజనం చేస్తూ కష్టపడి వ్యవసాయం చేసుకొంటున్నారు.

పంటిబాధ తగ్గింది

నావయసు 60 సం. ఇంతవరకు పండ్లు వూడలేదు గానీ ఈ మధ్యలో విపరీతమైన పండ్లనొప్పి వచ్చింది. మన పత్రికలో సూచించినట్లుగా తులసి ఆకులను నమలి, నిద్రపోయేముందు తులసి ఆకుముద్దను నొప్పివున్న పంటివద్ద పెడితిని రెండు రోజులలోనే నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయినది.

ఒళ్ళునొప్పులు తగ్గినయ్.

నాకు ఇటీవల శరీరమంత విపరీతమైన ఒంటినొప్పులు వచ్చినవి. మన పత్రికలో సూచించినట్లుగా తిప్పసత్తు 3 గ్రా, ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండుమూడురోజులు పరగడుపున వాడితిని. అద్భుతంగా నొప్పులన్నీ తగ్గినవి. ఆ సంతోషంతో మా స్నేహితుల్లో ఒళ్ళునొప్పులున్న వారందరికీ ఇచ్చితిని. అందరికీ నొప్పులు తగ్గినవి. కొందరికి జ్వరంకూడా తగ్గిపోయింది. నేను కూడా సేవాభావంతో అందరికీ ఉచితంగానే ఇచ్చాను. మీరు చేస్తున్న కృషికి మాహృదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ, ఈ పత్రిక ప్రతిగ్రామానికి చేరాలని, దానిద్వారా మనపల్లెసీమలు ఆరోగ్యవంతం కావాలని కోరుతున్నాను.

మూత్రంలో చురుకు తగ్గింది

తలారి కోనప్ప, గాంధీనగర్, కొట్టాల గార్ల దిన్నె మండలం, అనంతపురం జిల్లా

గురువర్యులకు నమస్కారాలు నేను ఆయుర్వేద పత్రిక అభిమానిని నాకు ఇటీవల మూత్రం పోస్తుంటే భరించలేనంత చురుకు,మంట వచ్చినయ్ వెంటనే మన పత్రికలో వున్నట్లుగా పెద్దవల్లేరు సమూలంగా దంచి రసం తీసి వడకట్టి రెండుపూటలా తాగాను. ఒక్క రోజులోనే మూత్రంలో చురుకుతగ్గిపోయింది. ఇలాంటి ఎన్నెన్నో విలువైన సులువైన విషయాలు వ్రాస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

ఈశ్వరుడు మిమ్ముల్ని దీవించుగాక !

పూర్ణబ్రహ్మానందగిరిస్వామి, శ్రీశాంతి ఆశ్రమం

గౌరవనీయులైన మహాత్మా ! దయామయా ! తమరు నాశరీరమునకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కలుగుటకు, నొప్పులు తగ్గుటకు ఇచ్చిన సలహాలు, చాలా సుఖకరము గాను, ఉన్నవి. పరమేశ్వరుడు మీ కృషికి మెచ్చి, మీకు ప్రసాదించే ద్విగుణీకృతమైన ఉత్సాహంతో, ప్రజలకు మరింతగా సాయపడుదురుగాక !

తెల్లబట్ట తగ్గింది

యస్.వి.యస్. మెట్టుగూడ, సికింద్రాబాద్

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం నా భార్య దాదాపు ఇరవై సం. నుండి. తెల్లబట్టవ్యాధితో బాధపడుతుంది. అందరికి ఆయుర్వేదం సంచికలో ప్రచురించినట్లుగా మేడిచెట్టుబెరడు కషాయం వాడింది. ఒక్కనెలరోజుల్లోనే 90 శాతం తగ్గిపోయింది. ఇంకా తాగుతూనే వుంది. దీనిగురించి మీతో ఫోన్‌లో సంప్రదించి నప్పుడు మీరు ఎంతో ఓపికగా సమాధానమిచ్చారు. మేము మీకు ఎంతో ఋణపడి వున్నాము. మీరు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వుండటం తెలుగు ప్రజల అదృష్టం. ఆభగవంతుడు మీకు సర్వదా మేలు చేయాలని కోరుతూ ముగిస్తున్నాను.

మంటలు - తిమ్మిర్లు తగ్గినయ్

డా. అజ్‌మీరీ - బోరంచ - 502290

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారాలు మాకు మోకాళ్ళనొప్పి, నడుమునొప్పి, అరికాళ్ళతిమ్మిర్లు, మంటలు వున్నయ్ వాటికి మీరు సూచించినట్లుగా, రోజూ ఉదయం 5 గంటలకు లేచి వళ్ళంతా నువ్వుల నూనె మర్ధనాచేశాము. ఆయుర్వేద షాపుల్లో మహానారాయణ తైలం తెచ్చుకొని నొప్పులున్న చోట మర్ధనా చేశాము. అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేశాము. రెండు పూటలా పూటకు ఒక కప్పుపాలల్లో ఒక టీస్పూన్ వాముపొడి, ఒకటీస్పూన్, వటికబెల్లం పొడి కలిపితాగాము, రెండుపూటలా శొంఠి కాఫీ, ఆహారంలో పరిమితంగా మిరియాలచారు వాడాము. ఈ విధంగా నెలరోజులు వాడేటప్పటికి, మంచం మీద నుండి లేవలేనిస్థితిలో వున్న మనిషికి వ్యాధులు 75 శాతం తగ్గిపోయి ఫ్రీగా లేచి నడువగలుగుతున్నాడు. ఆహారంలో దుంపలు, తీపిపదార్థాలు అరగని వస్తువులు, మలబద్ధకం కలిగించే పదార్థాలు మానేశాము.

ఖర్చులేకుండ, అపాయం లేకుండ, చక్కటి ఆరోగ్యం కలిగించే విధానాలు తెలుపుతున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతిఒక్కరికి అనుసరణీయాలు

నా భార్యకు బీ.పి., మధుమేహం తగ్గినయ్

జె. కృష్ణమూర్తి, యస్.ఆర్.నగర్, హైదరాబాద్. ఫోన్ : 3706710

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరిగారికి ! ప్రణామములతో ! నా భార్యకు 68 సంవత్సరములు. షుమారు 15 సం॥గా ఆమె బీ.పి., మధుమేహం వ్యాధులతో బాధపడుతున్నది. ఏప్రియల్ 99 సంచికలో ఎవరి ఇంట్లో నువ్వులనూనెతో అఖండ దీపం వెలుగుతూ వుంటుందో ఆ ఇంట్లో ఎవరికీ ఏటువంటి అనారోగ్యం వుండదు. అని వ్రాసి వుండటం చూసి అప్పటినుండి మా ఇంట్లో నువ్వులనూనెతో అఖండదీపం వెలిగిస్తున్నాను. దానివల్ల నా భార్యకు ఒక సంవత్సరకాలంగా బీ.పి. మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులో వుంటున్నయ్. ఆమె ఆరోగ్యం నా ఆరోగ్యము కూడా సంతోషంగా, సంతృప్తికరంగా వున్నయ్. ఇది నువ్వులనూనెతో వెల్గించిన అఖండదీపారాధన ఫలితమే అని నేను నమ్ముతున్నాను. మీకు కృతజ్ఞతలు.

మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్

పి.ఆర్.కృష్ణ, ఎ.ఎ. కాలనీ, 34వార్డు ఏలూరు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారములతో అయ్యా ! మన పత్రికలో ప్రచురించినట్లుగా, వేపనూనె, నీలగిరి తైలం ఈ రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి మా స్నేహితుని మోకాళ్ళనొప్పులకు ఉపయోగించాము. త్వరలోనే మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గి మంచిఫలితం కనిపించింది. మోకాళ్లవాపులు కూడా తగ్గినయ్.

పిక్కల నొప్పులు తగ్గినయ్

పి.యస్ సత్యనారాయణ, అమలాపురం

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు ! ఆర్యా ! తమరు మాసపత్రికలో సూచించినట్లుగా కాళ్ళనొప్పులకు రోజు రెండు పూటలా వేడిచేసిన నువ్వులనూనె మర్దనా చేశాను. నొప్పులు తగ్గినవి. మీ అమూల్యమైన సలహాకు నా ధన్యవాదములు.

దురద తగ్గినది

టి. గిద్దారెడ్డి-మక్తల్-509208.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారములు. నాకు గజ్జల్లో విపరీతంగా చెమటపడుతూ భరించలేని దురదగా వుండేది. తమరు ఫిబ్రవరి 2001. పత్రికలో సూచించినట్లుగా, కలబంద గుజ్జును మంచి నీటిలో పలుమార్లు కడిగి దానితో పసుపుకలిపి నూరి లేపనంచేసినాను. నా సమస్య చాలా సులువుగా ఖర్చులేకుండా నయమైనది. మీకు నా ధన్యవాదములు.

నా ముఖంలో వర్చస్సు వచ్చింది

నా మిత్రులకు అనేక సమస్యలు తగ్గినయ్.

జె. వెంకటరమణరావు, యోగాట్రస్ట్, విజినిగిరి - 530250, విజయనగరం జిల్లా.

ఆయుర్వేద సంపాదకులకు, ఆర్యా 1997-98 ప్రథమ సం॥ సంచికలో వ్రాయబడిన "కరక రసాయనం" రెండు సం॥గా నేను వాడుతున్నాను. మలబద్దకము పూర్తిగా నివారణమైనది. అరవై ఎనిమిది సం॥గా వున్న నా వయసు చూసే వారికి వయసు తగ్గినట్లుగా, యౌవనులకువలె ముఖవర్చస్సు, ముఖ కాంతి ప్రాప్తించినయ్ మొత్తంమీద శరీరమంతా పూర్తి ఆరోగ్యవంతమైనది.

అదే సంచికలోని "అమృత సంజీవని చూర్ణం" నా పరిచయస్తులందరికీ వాడియున్నాను. వాడిన వారిలో వృద్ధులే అధికంగా వున్నారు. ఇది వాడిన తర్వాత వారి మలబద్ధకం తగ్గి, ఆకలి పెరిగింది. నీరసం కూడా తగ్గినది. ముఖ్యముగా జీర్ణకోశ వ్యాధులలో మంచి ఉపశమనం కలిగినది.

పత్రిక ద్వారా, ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని సులభమైన భాషలో సామాన్యులకు అందేలా చేస్తున్న మీ లోకోపకార మహాయజ్ఞం చిరకాలం కొనసాగించాలని ఆ భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాను.

మీ కృషి కలకాలం సాగాలి

యమ్. రాధాకృష్ణమూర్తి, 203, ఈశ్వరీ ఎన్‌క్లేవ్ ప్రశాంతనగర్, ఇ.సి.ఐ.ఎల్., హైదరాబాద్.

ప్రధాన సంపాదకులైన పండిత ఏల్చూరి మహాశయులకు నమస్కారములతో వ్రాయుట. ఆర్యా! తమరు ఆయుర్వేద పత్రిక ద్వారా ప్రజానికానికి చేయు సేవ మహోన్నతమైనది. ప్రజలు అనేక రోగములతో బాధపడుతూ డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుటకు అలవాటు పడ్డారు. జ్వరము తలనొప్పి వంటి సామాన్య వ్యాధులకు కూడా సామాన్యులు తట్టుకోలేని ఖర్చును బలవంతంగా భరించవలసివస్తున్నది. వాటిని వాడినా ఆ జబ్బులు అప్పటికప్పుడు

తగ్గి వేరే వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి. ఇంటిలోని దినుసులను, ఇంటి చుట్టూ చెట్లను వినియోగించటం మానివేశారు. నవనాగరికతా వ్యామోహంలో కొత్త కొత్త అలవాట్లకు బానిసలౌతూ డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ కొత్త జబ్బులు తెచ్చుకొంటున్నారు. ఇది ప్రజలంతా గ్రహించుట మంచిది. ఇంగ్లీషు వైద్య ప్రభావం వల్ల పల్లెల్లో ఆయుర్వేద వైద్యులు కనుమరుగైపోయారు. పల్లె సీమలనుండి ప్రజలు పట్టణాలకు తరలివచ్చి వేలు, లక్షలు వదిలించుకొని నాశనమైపోతున్నారు. నేటి వైద్యులు, నర్సులు కొంపౌండర్లు పేద ప్రజలనే కనికరం కూడా లేకుండా ఈసడింపు ధోరణితో చూస్తూ మానవత్వానికే కళంకం తెస్తున్నారు. మరికొందరు వైద్యులు వారి కమీషన్‌కోసం, అనవసరమైన టెస్టులన్నీ వ్రాసి సామాన్యులను దోచుకుంటున్నారు. నూటికి తొంభై శాతం మంది. వైద్యులకు ఈనాడు డబ్బు గుంజటమే ప్రధాన వృత్తి అయినది.

ఈ పరిస్థితుల్లో తమరు, ఏ ఖర్చు లేకుండా, ఏ అపకారం రాకుండా అతి సులువైన ఆహార విధానాలతో ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకునే సులభ చికిత్సా పద్ధతులు వ్రాస్తూ సామాన్యులకు ఎంతో మేలు చూస్తున్నారు. మీ కృషి ఇంకా అనేక గ్రామాలకు చేరవలసివుంది. ప్రతి పాఠకుడు ఈ పత్రికను గ్రామస్థులకు పరిచయం చేసి వారి ఆరోగ్యజీవనానికి కృషిచేయవలసిన అవసరం వుంది. మీకు నా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు తెలియజేస్తూ మీ కృషి ఇలాగే కొనసాగాలని కోరుతున్నాను. సెలవు.

కంటి బాధలు తగ్గినయ్

యమ్. నరసింహ, యల్.ఐ.సి. ఏజెంట్
పుల్లరచెర్ల, మ.నగర్ జిల్లా

పండిత ఏల్చూరిగారి పాదపద్మములకు నమస్కారములతో, ఆర్యా ! నాకు ఫీల్ట్‌వర్క్ ఎక్కువగా వుంటుంది. దానివల్ల ఎడమకన్ను గుడ్డు ఎర్రగా అయ్యింది. దుమ్ము పడినట్లు, గుచ్చుకొంటూ రెప్పలు ఒరుసుకుపోయేవి. ఎండ చూడలేని పరిస్థితి. అల్లోపతి మందులు వాడి వాడి విసుగుబుట్టి పూర్తి పరిష్కారం దొరక్క చివరకు మన పత్రికలో ఆయుర్వేద పెద్దలు చెప్పినట్లుగా "చిన్నతేనె" ఒకటి రెండు చుక్కలు నాలుగుసార్లు కళ్ళలో వేశాను. దెబ్బకే కళ్లు చల్లగా అయిపోయి సమస్యలన్ని మటుమాయమైనయ్.

కఫం -కడువునొప్పి మూలశంక తగ్గినయ్

ఎ.యమ్. మంజునాధ, శ్రీ కృష్ణ
ఉడిపి హోటల్, సదాశివపేట పోస్ట్,
మెదక్‌జిల్లా

మహారాజశ్రీ గురువుగారికి నా వయసు 38 సం॥లు మన పత్రికలో వస్తున్న వ్యాసాలు చదివి నేనెంతో ఆనందిస్తున్నాను. ఆగస్ట్ 2000 మాసపత్రికలో తుమ్మి ఆకు గురించి వ్రాశారు. దానిని నేను వాడినాను. ఎంతో కాలం నుంచి నన్ను పీడిస్తున్న, కఫం, కడుపునొప్పి, మూలశంక, పదిహేను రోజుల్లోనే తగ్గపోయినయ్. మీకు మా ధన్యవాదములు

ఉబ్బసం తగ్గుతుంది

యం. పండరినాథ్, భైంసా -
504103, ఆదిలాబాద్ జిల్లా

ఆయుర్వేద మహర్షులకు నమస్కారం సెప్టెంబర్ మానవ పత్రికలో మీరు ప్రకటించినట్లుగా గోధుమలు, పసుపుకొమ్ములతో ఆహార ఔషధం తయారు చేసుకొని వాడుచున్నాను. మంచి ఫలితం కనిపించింది. కొద్దిరోజుల్లోనే పాతికశాతం తగ్గింది. కంటిన్యూ చేస్తున్నాను.

అనేక సమస్యలు తగ్గినయ్

నిశ్చలానంద. డి. . అచ్చినాయుడు,
షిరిడీ బాబా మందిరం వద్ద, బొబ్బిలి
పోస్టు, విజయనగరం జిల్లా.

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షులకు మీరు పేదల పాలిట పెన్నిధిలాగా సాయపడుతున్నారు. మాస పత్రికల్లోని ఆనేక యోగాలను నేను ప్రజలకు ప్రచారం చేస్తున్నాము. వారు వాటిని ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్నారు. మద్ది, రావిచెక్కల కషాయంతో నావోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోయినయ్ పత్రికలో నా చిరునామా పూర్తిగా ప్రకటిస్తే అవసరమైన వారికి నా అనుభవాలు వ్రాసి పంపుతాను. ధన్యవాదాలు.

పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతిఒక్కరికి అనుసరణీయాలు

గాయం తగ్గింది

వేదాంతం వెంకటరావు,
గణపవరం - 534198

ఆర్యా, ఎదురుదెబ్బ తగిలి గోరు పూడిపోయి రక్తం కారుతుంటే, మా అమ్మ మునగాకు నీరుల్లి కలిపి దంచి నూనెలో గోరువెచ్చగా వేడిచేసి గాయం మీద వేసికడితే గాయం మాడిపోయింది. మా అమ్మ ఇలాంటి అనేక చిట్కాలతో చిన్న చిన్న సమస్యలను పరిష్కారం చేస్తుంది.

మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్

తిప్పన్న, టైలర్ చిన్నజట్టం,
మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

ఆర్యా, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులైన బిజ్వారం నారాయణచారి గారు ఆయుర్వేద పత్రికను వూరూరా ప్రచారం చేస్తూ మావూరు వచ్చినప్పుడు మోకాళ్ళనొప్పులకు చిట్కా చెప్పారు. శొంఠి, మిరియాల చూర్ణాన్ని క్రమం తప్పకుండా తేనె అనుపానంగా వాడి, పూర్తిగా నొప్పులు పోగొట్టుకున్నాము. మీకు మీ పత్రికకు అనేక దన్యవాదాలు.

గొంతు నొప్పి తగ్గింది

రవి- సంగారెడ్డి

పూజ్యులైన ఆచార్యులకు నమస్కారములతో ఆర్యా!, నాకు విపరీతమైన గొంతునొప్పి వచ్చింది. ఏమి చేయాలా అని ఆలోచించి మన పత్రికలో రాసినట్లుగా కరక్కాయ ముక్కలను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించాను. అరగంటలోనే నాకు గొంతునొప్పి తగ్గింది. కేవలం పదిరూపాయలకు దొరికే మాసపత్రికతో ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడే మార్గాలు తెలుపు తున్నందుకు, మీ కృషికి మా అభినందనలు.

పంటినొప్పి తగ్గింది

పి.వి. కృష్ణమోహన్ 5-2-48/1,
మేడ్చల్, ఆర్.ఆర్. జిల్లా

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు, ఆర్యా, తమరు సూచించినట్లుగా, తుమ్మచెట్టు బెరడు కషాయంతో పుక్కిలించటంవల్ల నా పంటినొప్పి పోటు తగ్గిపోయినయ్. అప్పటి నుండి నేను ఆయుర్వేద అభిమానినయ్యాను. నమస్కారం.

స్కిన్ ఎలర్జీ తగ్గింది

శ్రీలక్ష్మి జయసింహ
బి. హెచ్.ఇ.యల్., హైదరాబాద్

ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి ! ఆర్యా, నా వయసు 25 సం॥లు. ఇది వరకు ఎన్నడూ లేని బాధ చలికాలంలో నన్ను విసిగించింది. ఒళ్ళంతా ఒకటే దురదలు, ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలుగలేదు. ఆ తరువాత మీరు సలహా ఇచ్చినట్లుగా అల్లం, ధనియాలు, జిలకర, వాము, తులసి, నిమ్మరసం, తేనె వీటన్నింటిని కలిపి సేవించాను. అంతే, రెండు మూడు పూటల్లోనే నా దురదలన్నీ మటు మాయమైనయ్. ఇంత సులువైన పరిష్కార మార్గం తెలిపినందుకు ధన్యవాదాలు.

మూడు సమస్యలు - తగ్గినయ్

వి. రాజా చౌదరి - విస్సన్నపేట

ప్రియమైన గురువుగారికి, ఆర్యా, నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతూవుంటే, మర్రి చెట్టు పాలను బొడ్డులోను బొడ్డుచుట్టూ నాలుగైదు చుక్కలు వేసి రుద్దితే ఒక్కసారికే విరేచనాలు తగ్గిపోయినయ్.

పిప్పి పన్నుకు, కుప్పింటాకు నలిపి పన్నుతొర్రలో పెట్ట వుంచితే రెండుసార్లతో పిప్పిపంటినొప్పి తగ్గిపోయింది.

కాలి పిక్కలు, తొడలు, కండెలు పట్టుకుపోయినొప్పి పెడుతూ వుంటే ఇసుకను జల్లించి అందులో కొంచెం ఉప్పు నూరి కలిపి, దానిని వేడిచేసి మూటగా చుట్టి, మూడు పూటలా కాపాడం పెడితే పిక్కలు, తొడలు నొప్పులు తగ్గినయ్.

మలబద్ధకం తగ్గింది

జి. సత్యనారాయణ, ఏలూరు

మహారాజశ్రీ గురువర్యులకు, ఆర్యా, నేను చాలా కాలం నుండి మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నాను. నా అదృష్టం కొద్ది ఆయుర్వేద పత్రికలో (జనవరి 2001) సునాముఖి ప్రయోగం కనిపించి వాడాను. సుఖవిరేచనం అవుతుంది. వాత నొప్పులు అన్నీ తగ్గినయ్. మీకు మా అభినందనలు.

ఎమీబియాసిస్ తగ్గింది
కాలివగుళ్లు తగ్గినయ్

జె. కరుణ, 3జి-22, 54/5,
కలింగనగర్, విశాఖ-7

గౌ॥ఆయుర్వేద గురువర్యులకు వంద

నాలు. నావయస్సు 20 సం॥లు నేను భరించలేనంత కడుపునొప్పితో బాధపడేదాన్ని ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. ఇది ఎమీబియాసిస్ అని ఆంగ్ల వైద్యులు నిర్ధారించి మందులిచ్చారు. ఏమాత్రం తగ్గలేదు.

జూలై నెల 2000 మాసపత్రికలో వ్రాసినట్లుగా శొంఠి, వాము, కరక్కాయలు, సోంపుగింజలు, సైంధవలవణం, వీటిని కలిపి మందు తయారుచేసికొని వాడాను. వారం రోజుల్లోనే ఆ సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

తరువాత నాకు కాలివగుళ్ళు ఎక్కువగా వుండేవి. ఎన్నోరకాల ఆయింట్‌మెంట్స్ వాడినా ఫలితం కలుగలేదు. అదే పత్రికలో వ్రాసివున్నట్లుగా బెల్లం, గుగ్గిలం, నెయ్యి, మైనము కలిపి వాడాను. ఆ సమస్య వారం రోజుల్లో మటుమాయమై మళ్ళీ కనిపించకుండాపోయింది.

నేను మీకు మన ఆయుర్వేద పత్రికకు మన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షులకు ఎప్పటికీ రుణపడే వుంటాను.

ధన్యవాదాలతో

నాకు ఎమీబియాసిస్ తగ్గింది

ఎ. ప్రదీప్ 12-10-590/15,
వారాసిగూడ, సికింద్రాబాద్.

ఆర్యా, నాకు దాదాపు 10 సం॥ నుండి క్రానిక్ ఎమీబియాసిస్ సమస్య వుండేది. ఎన్నోరకాల ఆంగ్లేయ ఔషధాలు వాడి వాడి విసుగెత్తిపోయింది. ఆ సమయంలో తమను ఫోన్ ద్వారా సంప్రదిస్తే తులసిపొడి, వాయువిడంగాల పొడి కలిపి వాడమన్నారు. అది వాడటం మొదలు పెట్టాను. ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేసింది. సంవత్సరం తరువాత కూడా మళ్ళీ తిరగబెట్టలేదు. మా ఇంట్లో, ఇలాంటి చిట్కాలు ఇంకా చాలాచేశాము. అన్నీ మంచి ఫలితాలు ఇచ్చినయ్. మాకు ఇంత అదృష్టము కలిగించిన ఆయుర్వేద పత్రికకు మా వందనాలు, అభినందనాలు.

పార్శ్వపునొప్పి, చర్మవ్యాధి తగ్గినయ్

కె. రాజసుధాకర్, టీచర్, గంటె
-533274

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారాలతో ఆర్యా ! ఆయుర్వేద పత్రిక చూడగానే నాకెంతో ఆనందం కలిగింది. ఎన్నెన్నో దీర్ఘవ్యాధులకు కూడా ఇంత సులువైన మార్గాలను బయటపెట్టేవారు ఈ దేశంలో వుంటారా అనిపించింది. 1998-99 ద్వితీయ సం॥ సంచికలో పార్శ్వపునొప్పికి కుంకుడురసం కొద్దిగా వేడిచేసి కొద్దిగా ముక్కులో వేయమన్నారు. ఒక్కసారికే లోపలి కఫం అంతా పడిపోయి నొప్పి తగ్గిపోయింది.

తరువాత నాకు చాలా కాలం నుండి సొరియాసిస్ వ్యాధి వుండేది. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడటం వల్ల తాత్కాలికంగా తగ్గి, మళ్ళీ మొదలుకావటం జరిగేది. ద్వితీయ సంచికలో వున్నట్లుగా ఉత్తరేణి, ముల్లంగి గింజలు మొదలైనవి కలిపి నూరి లేపనం చేశాను. అతి త్వరగా శరీరమంతా మామూలుగా మారిపోయింది. మళ్ళీ తిరిగి చూడలేదు. మీ రుణం ఎప్పటికీ తీర్చుకోలేదు.

పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతిఒక్కరికి అనుసరణీయాలు

ఇది ఆయుర్వేద మహర్షుల విజయం - సకల మానవకల్యాణానికి ప్రియం ప్రియం

అధిక కొవ్వు తగ్గింది.

కె. శ్రీనివాస్, ప్లాట్ 25, మున్సిపల్ ఆఫీస్ ఎదురుగా తాండూరు, రంగారెడ్డి జిల్లా

అయ్యా ! నేను 73 కేజీల బరువు వుండే వాడిని. మన పత్రికలో ప్రచురించినట్లుగా ఆవనూనె, హారతి కర్పూరం ఉపయోగించి నా బరువును 66 కేజీలకు తగ్గించుకున్నాను.

శ్వాస సమస్య తీరింది.

నాకు శ్వాస సరిగా జరిగేది కాదు. మన పత్రికలో ప్రచురించినట్లుగా తులసి ఆకు చూర్ణం నస్యంలాగా కొద్ది కొద్దిగా వాడుచున్నాను. సులువుగా నా సమస్య చాలా వరకు తీరింది.

మొలల వ్యాధి తగ్గింది.

మా బంధువులలో ఒకరికి మూలవ్యాధి వుండేది. మన పత్రికల్లో సంచికల్లో వ్రాసినట్లుగా చింతచెట్టు బెరడుతో గోలీలు తయారు చేసి వాడినాము. ఈ వ్యాధి ఆయనకు పూర్తిగా తగ్గిపోయినది.

మధుమేహం తగ్గింది.

మా స్నేహితుడి తల్లిగారికి మధుమేహం వుంది. మన పత్రికలో చెప్పినట్లుగా, మోతాదు ప్రకారం, చేదు జీలకర పొడి సేవించటం వలన 204 గా వున్న షుగర్ 22 రోజులలో 118 కి తగ్గి, ఆరోగ్యముగా వున్నది.

ఎన్నో వేలాది రూపాయలు ఖర్చు చేసినా తగ్గని వ్యాధులు, కేవలం 10 రూ.లతో కొన్న పత్రిక ద్వారా తగ్గించుకోగలిగాము. ప్రతి ఒక్కరు ఈ పత్రికలు చదివి ఆయుర్వేద జీవనవిధానాన్ని అనుసరించి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ఇంత అమూల్య విజ్ఞానాన్ని లోకానికి అందిస్తున్నందుకు మేమంతా మీకు, మన పత్రికకు ఎంతో ఋణబడివున్నాము. నమస్కారాలు.

అన్ని నొప్పులు తగ్గినయ్.

కె. ముత్యాలమ్మ

1-4-27/94, పద్మశాలీ కాలనీ, హైదరాబాద్.

గౌరవనీయులైన సంపాదకులకు, అయ్యా ! నాకు వళ్లునొప్పులు ఎక్కువగా వుండేవి. మన పత్రికలో వ్రాసినట్లుగా, మంచి నూనెలో కర్పూరం కలిపి మర్దనా చేశాను. అన్ని రకాల నొప్పులు తగ్గినవి.

పంటి నొప్పి తగ్గింది.

ఇంగువ, గంజాయి రెంటిని సమంగా కలిపి నూరి ఎక్కడ నొప్పి వుంటే అక్కడ పెట్టాను. వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోయింది. మీకు మా కృతజ్ఞతలు.

వెంట్రుకలు వూడడం లేదు.

జయప్రద చిన్నపొర్ల - 509 311 మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారాలతో, అయ్యా ! నాకు వెంట్రుకలు విపరీతంగా వూడిపోతున్నవి. మీకు ఉత్తరం వ్రాస్తే మీరు మినుములు, మెంతులు, ఉసిరిక సమంగా తీసుకొని నానబెట్టి రుబ్బి తలకు పెట్టమన్నారు. అలాగే చేసి ఆరిన తరువాత కుంకుడు రసంతో స్నానం చేశాను. మూడు రోజుల్లోనే అద్భుత ఫలితం కనిపించింది. మంచి సలహా ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.

మలబద్ధకం, ఋతు దోషాలు నివారణమైనయ్

యం. విజయలక్ష్మి, డి/ఓ.డి. నారాయణరావు, రైల్వేస్టేషన్ రోడ్, విజయనగరం.

ఆర్యా ! నాకు చిన్నప్పటి నుండి మలబద్ధకం వుండేది. ఏ మందులు వాడలేదు. మీరు త్రిఫల చూర్ణం గురించి వ్రాసిన తరువాత దాన్ని క్రమం తప్పకుండా వాడాను. మలబద్ధకం, పోవటమే కాకుండా, నా ఋతుక్రమంలో వున్న దోషాలు కూడా అవే తగ్గిపోయాయి. ఇంత మంచి ఆహార ఔషధాన్ని పరిచయం చేసినందుకు మీకు మా కృతజ్ఞతలు.

పాఠకుల అనుభవాలు

సుఖ ప్రసవమునకు

తులసి విత్తులు 12 గంటలు నీటిలో నాననిచ్చి బాగుగా పిసికి, చక్కెర కలిపి త్రాపిన సుఖప్రసవమగును.

చనుబాలకు

తులసి రసము 20 గ్రా.. మొక్కజొన్న ఆకుల రసము 20 గ్రా.. అశ్వగంధ రసము 20 గ్రా. తేనె 10 గ్రా. కలిపి బాలింతకు త్రాగించిన చనుబాలు వృద్ధి అగును.

అతి బరువుకు

తులసి ఆకులను పెరుగు లేక మజ్జిగతో వాడిన బరువు తగ్గునని తెలియుచున్నది.

మహావ్రణములకు

తులసి విత్తులను కొద్దిగా నీరు వేసి బాగుగా మర్దించవలెను. దీనికి రెండింతలు వేపనూనె కలిపి వుడికించాలి. కల్కము నల్లగా అగువరకు ఉడికించి, దింపి, సాంగశీతలమైన తర్వాత వడపోసి నూనెను భద్రపరచుకొనవలెను. ఈ నూనెను ముఖ్యంగా మేహరోగము పుండ్లకు, ఇతరమైన మొండి పుండ్లకు లేపనముచేసిన గుణమగును.

గర్భాశయ శుద్ధికి

తులసి విత్తులను నీటియందు ఉడికించి ముట్టు మూడు దినములు సేవించిన గర్భాశయము శుద్ధి అగును.

ప్రసవం తర్వాత

తులసి విత్తులను 12 గంటల కాలము నీటిలో నానవేసి, ఆ నీటితోనే మర్దించి, దానికి ఖండ చక్కెర చేర్చి త్రాగిన, ప్రసవానంతర నొప్పులు మాయమగును.

జ్వరం తగ్గింది

కె.వి. నరసింహారావు, 1-26-37, బాపూజీ నగర్, బోయనపల్లి – సికింద్రాబాద్

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కరించి వ్రాయుట. నేను గతమూడు ఏండ్లగా ఆయుర్వేదం పత్రిక చదువుతున్నాను. అందులో తమరు వ్రాసిన జ్వర ఔషధాన్ని ఉపయోగించాము. మూడు వందల గ్రాముల వేడినీటిలో ఐదులేక ఆరు నిమ్మకాయల రసం కలిపి, చల్లారిన తరువాత కొంచెం పంచదార కలుపుకొని, ఆనీటిని కొద్ది కొద్దిగా తాగితే జ్వరం తగ్గిపోయింది. ఈ చిట్కాను మా మేనకోడలి కుమారుడు ఎనిమిదేండ్ల బాలునికి ఉపయోగించాము.

సైనసైటిస్ తగ్గింది

మా మేనకోడలికి ఒక చిట్కా ఉపయోగించాము. ఉల్లి గడ్డను సన్నిటి ముక్కలుగా తరిగి, అందులో నాలుగు టీస్పూన్‌ల పంచదార కలిపి, కొద్దిసమయం వుంచగా వచ్చిన రసం, కొద్ది కొద్దిగా వాడుతూ వుంటే, సైనుసైటిస్, తలనొప్పి బాగా తగ్గిపోయినయ్.

అతి తక్కువ ఖర్చుతో, ఏ అపాయము లేకుండ, కేవలం ఇంట్లో వుండే పదార్థాలతో సులువైన ఆరోగ్యమార్గాలు నెలనెలా తెలుపుతున్నందుకు మీకు ధన్యవాదములు.

ఎలర్జీ తగ్గింది

నాగసుధ, హైదరాబాదు.

శ్రీ గురువు గారికి నమస్కారం మీ అందరికీ ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక కొని చదివి లాభం పొందిన వారిలో నేను ఒకరిని. పత్రికలోని ఉత్తరాలు – ఉత్తమ సమాధానాలు శీర్షికలో ఒక సందర్భంలో మీరు సూచించిన విధంగా ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, సోంపు, చిన్న అల్లం ముక్క వేసి సగం అయ్యేదాక కాచి గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తేనె నిమ్మరసం కలిపి త్రాగమన్న చిట్కా నాకు చాలా బాగా పనిచేసింది. ఎలర్జీ, తగ్గడమే కాక ఒంటిలో వేడి, అలసట తగ్గి చురుకుదనం పెరిగింది. ఇలా చిన్న చిన్న చిట్కాలతో పెద్ద పెద్ద ఫలితాలను సాధించవచ్చని నిరూపిస్తున్న మీకు నా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు.

ఆహార చిట్కాలు

ఆడవారికి రోజూ ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇనుము లభిస్తూ ఉంటేనే, రక్తహీనత, నీరసం లాంటి వాటి బారినుంచి తప్పించు కుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. మన రోజూ వాడుకునే వంట దినుసులలో అతి ఎక్కువ ఇనుము శక్తి ఉన్న పదార్థాలు ధనియాలు, జీలకర్ర, పూర్వకాలంలో అమ్మమ్మలు, బామ్మలు ధనియాల కాఫీ ఆడపిల్లలకి తప్పని సరిగా ఇచ్చేవారు. ఒక గ్లాసు నీళ్ళకి 1 స్పూను ధనియాలు 1/2 స్పూను జీలకర్ర వేసి కాచి రుచికి పంచదార కలుపుకుని త్రాగితే, ఒంటిలోని వేడి, ఉబ్బు తగ్గడమే కాక రక్తం వృద్ధి అవుతుంది. ఇంగ్లీషు మందుల ఇనుము శక్తి వాడకం వలన ఏర్పడే వేడి, మలబద్ధకం వంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా పూర్తి సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఒక వారం వాడి చూస్తే నిజానిజాలు మీకే తెలుస్తాయి.

పాఠకులను ఆశ్చర్య చకితుల్ని చేసే ఆహార ఆయుర్వేదం
అభిమాన పాఠకుల అనుభవాలు - ఆ అనుభవాలలోని అంతరార్థాలు

ఎంతోకాలం నుండి హింసించిన నడుం నొప్పి తగ్గిపోయింది.

జనాబాయి

యమ్.ఐ.జి.4, ఏ.పి. హౌసింగ్ బోర్డు, ఎల్లారెడ్డి - 503 122, నిజామాబాద్ జిల్లా.

గౌరవనీయులైన ఆచార్యుల వారికి గత మే నెల నుండి మేము ఆయుర్వేద పత్రిక చదువుతున్నాము. అనేక సులువైన మెళుకువలు తెలుసుకుంటున్నందుకు సంతోషిస్తున్నాము.

నాకు గత ఎనిమిది సంవత్సరముల నుండి చాలా చాలా నడుం నొప్పి వుండేది. ఏ కొద్ది పని చేసినా నీరసించి, నడుం నొప్పితో బాధపడలేక పడుకునేదాన్ని మన మాసపత్రికలో వ్రాసినట్లుగా, ఎండు ఖర్జూరపు పండ్లు తెచ్చి, లోపలి గింజలు తీసివేసి, అందులో తెల్ల గుగ్గిలం పొడిని నింపి, కాయపైన గోధుమ పిండి ముద్దతో మూసివేసి, నిప్పుల మీద నుండి కాయలను తీసి, పైన మాడిన గోధుమ పిండిని తీసి వేసి దాని లోపలి ఖర్జూరపు పండును మెత్తగా నూరి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి, రెండు పూటలా వాడాను. నా నడుం నొప్పి మీరు రాసినట్లుగా పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు అన్ని పనులు హుషారుగా తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు అన్ని పనులు హుషారుగా చేసుకోగలుగుతున్నాను. వంట ఇంటిలోనే వున్న ఇంత సులువైన మార్గాలు తెలియక నాలాగా ఎందరో బాధపడుతూ వుంటారు. అలాంటి వారికి మన పత్రిక మార్గదర్శి కావాలని కోరుచున్నాను.

గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గింది

యం. నాగభూషణాచార్యులు, పొనుగుపాడు.

బ్రహ్మ శ్రీ వేదమూర్తులైన ఆయుర్వేద పత్రిక ఆచార్యుల వారి దివ్య సముఖమునకు, నమస్కరించి వ్రాయునది. అయ్యా! తమరు నడుపుతున్న ఆయుర్వేద పత్రిక చాలా పవిత్రమైనది. మేము ప్రతి నెలా చదువుతూ కొన్ని ఆచరిస్తూ వున్నాము. మా స్నేహితుడు పచ్చా కోటేశ్వరావు గారికి గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నది. గత అయిదారు సంవత్సరాల నుండి ఇంగ్లీష్ వైద్యము చేయించాడు. ఏ మాత్రము తగ్గలేదు. ఏప్రియల్ 2002 మాసపత్రికలో మీరు వ్రాసినట్లుగా, వాము 50 గ్రా, మిరియాలు 50 గ్రా, ఉప్పు 25 గ్రా, వీటిని దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణము చేసి, ఆహారం తరువాత ఒక టీ చెంచా మెతాదుగా మంచి నీటితో వాడినాము. కేవలం పది రోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. మీరు ప్రచురించుచున్న ఆయుర్వేద వైద్య పత్రికకు ప్రణామములు.

రక్తం పడటం తగ్గింది

-కె. శౌరయ్య, ఎడురూరు - 515 405, అనంతపురం జిల్లా.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు తరచుగా నోటి వెంట రక్తం పడుతూ వుండేది. మీరు డిసెంబర్ 2002 పత్రికలో చెప్పినట్లుగా మేడిచెట్టు బెరడు కషాయం రెండు పూటలా తాగాను. వారం రోజుల్లో రక్తం పడటం తగ్గిపోయింది. ఆయుర్వేద పత్రిక ద్వారా పొందిన సహాయం ఎప్పటికీ మరువలేను. కృతజ్ఞుణ్ణి.

జట్ట, కాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గినయ్.

మాగులూరి నాగభూషణచార్యులు, పొనుగుపాడు

అర్యా ! మీరు రాసినట్లుగా కుప్పింటాకు నూరి జెట్టకు పెట్టినాను. అతి త్వరగా ఆశ్చర్యముగా జట్ట కరిగిపోయినది. ప్రతి వీధిలో ఉచితంగా పెరిగే కుప్పింటాకు గొప్పతనం అందరూ తెలుసుకుంటే ఎన్నో రోగాల నుండి బయటపడవచ్చు.

కాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గినయ్ : తేనె మైనము, వెన్న సమంగా కరిగించి పేస్టులాగా చేసి పగిలిన పాదాలకు లేపనం చేశాము. చక్కగా పనిచేసినది. పగుళ్ళు మటుమాయమైనవి.

మీరు, మీ పత్రిక ద్వారా ఇలాంటి సత్కార్యాలు ఎన్నో చేయాలని, అందరికీ ఎంతో మేలు చేస్తున్న మీ కృషి ఇంకా ఫలించాలని, ఆ భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాము.

చిగుళ్ళ బాధ తగ్గింది

కె. దత్తాత్రి, జహీరాబాద్

ఆచార్యులకు నమస్కారం అయ్యా! నేను గత కొంత కాలంగా చిగుళ్ళ వాపులతో పోటుతో బాధపడుతూ వుండేవాణ్ణి. డిసెంబర్ 2002 మాసపత్రికలో వ్రాసిన విధముగా మేడిచెట్టు బెరడు కషాయంతో రెండు పూటలా వారం రోజుల పాటు పుక్కిలించాను. చిగుళ్ళ వాపు, పోటు వారం రోజుల్లో పూర్తిగా తగ్గినయ్. చిగుళ్ళలోని నీరంతా కరిగిపోయింది. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

పాఠకుల అనుభవాలు - ప్రతి ఒక్కరికి అనుసరణీయాలు

పులిపిర్లు తగ్గినయ్

టి. మస్తాన్‌వలి (బి.సి.ఏ), కడప.

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద గురువర్యులకు ధన్యవాదములతో వ్రాయుట. నా మెడ వెనుక భాగమున అనేక పులిపిర్లు వుండేవి. గత పత్రికలలో తమరు సూచించిన విధంగా ఉత్తరేణి ఆకు, హరిచందనము నువ్వుల నూనెలో కలిపి మెత్తగా నూరి పులిపిర్లపై లేపనం చేసినాను. పూర్తిగా నిర్మూలించబడినవి. ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా అతి సులువైన ప్రకృతి సిద్ధమార్గములను తెలుపు చున్నందుకు కృతజ్ఞతలు.

అధిక మాంసం తగ్గింది

పి. బుచ్చిలింగం, ఎనకతల-501202, రంగారెడ్డి జిల్లా.

ఆర్యా! మాకు మోకాలి క్రిందభాగాన మాంసం అధికంగా పెరిగింది. తమరు సూచించినట్లుగా ఆవనూనె మసాజ్‌తో అధిక మాంసం కరిగిపోయింది. పేదవారికి, మధ్య తరగతి వారికి వచ్చే రోగాలు మీ సలహాలతో పరిష్కారమై సంతోషిస్తున్నారు. భగవంతుడు మానవసేవకు మిమ్ములను భూమి మీదకు పంపిం నందుకు సంతోషిస్తున్నాము. మామూలు కడుపునొప్పితో వెళితే అనేక మంది డాక్టర్లు అపెండెక్స్ అని ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. చిన్న జబ్బుకు కూడా రకరకాల టెస్ట్‌లు చేయించి వేలకు వేలు గుంజుతున్నారు. టెస్ట్‌లన్ని చేసి ఏమిలేదని చెప్పి, ఏదో మందులు రాసి మనిషిని పీక్కుతింటున్నా పదిహేను నిమిషాల ఆపరేషన్‌కు పదివేలు తీసుకొంటూ పట్టపగలు ప్రజలను నిలువు దోపిడీ చేస్తున్నారు. ఇళ్ళు, పొలాలు అమ్మి డాక్టర్లకు ఫీజులు కట్టి అప్పటికీ జబ్బులు తగ్గక అఘోరిస్తున్నవాళ్లు కోకొల్లలుగా వున్నారు. ఇలా ప్రజలు వైద్య దోపిడికి గురికాకుండ మీరు మానవత్వంతో సేవ చేస్తున్నారు. మీరిచ్చే చిన్న సలహాలను పాటించి పెద్ద సమస్యల నుండి బయటపడి సంతోషంగా జీవిస్తున్నాము.

మీరు, మీ సంస్థ అభివృద్ధిపథంలో నడవాలి అని భగవంతుణ్ణి కోరుకుంటున్నాము.

అల్సర్ తగ్గింది

కంటనాగిరెడ్డి, శివాపురం - 506 165, వరంగల్ జిల్లా.

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారములతో, మీరు మనపత్రికలో సూచించినవిధంగా, అల్లం, బెల్లం, నువ్వులు కలిపి వాడి, ఎంతోకాలంనుంచి నన్నుపీడిస్తున్న అల్సర్‌రోగాన్ని తగ్గించు కున్నాను. మాస్నేహితులు కూడా వాడారు. మీకు నా ధన్యవాదాలు.

మా అబ్బాయి సమస్య తీరింది

కె. సాయి సుశీల. కె. కృష్ణారెడ్డి, 1-7-52/2, రోడ్ నెం. 13, చైతన్యపురి, హైదరాబాద్ - 60.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నా నమస్కారములు. మా బాబుకి చిన్నప్పటి నుంచి విపరీతమైన జలుబు, దగ్గు వుండేది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. అనేకమంది పిల్లల వైద్యులకు చూపించాము. బ్రాంకైటిస్ అని ఒకరు, సైనస్ అని మరొకరు, వయసు ముదిరితే గానీ తగ్గదని ఇంకొకరు చెప్పేవారు. మా బాబు రాత్రిళ్లు వూపిరాడక ఆరాటపడుతుంటే మా బాధ వర్ణనాతీతము. చలికాలం వస్తుందంటేనే మాకు భయం వేసేది. అలా రెండు సంవత్సరాలు నానా పాట్లు పడిన తరువాత, మన ఆయుర్వేద పత్రికను చూడటం సలహాలు పాటించడం మొదలు పెట్టాను. జీవనరక్ష, భృగుహరీతకి లేహ్యాం, అమృతధార ఈ ఔషధాలతో పాటు మీరు సూచించిన విధంగా ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ, వంటికి నువ్వుల నూనె మర్దన మొదలు పెట్టాము. ఆశ్చర్యకరంగా మాబాబు పూర్తి ఆరోగ్యవంతు డయ్యాడు. ఇంకా అనేక చిన్నచిన్న మార్గాలు పత్రికలోనివి అనుసరిస్తూ మేము ఆరోగ్యంగా వుంటున్నాము. ఇంత సేవ చేస్తున్న మీ వంటి ఆరోగ్య గురువులు సదా ఆయురారోగ్యాలతో వుండాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ..... సెలవు.

తల వెంట్రుకలకు
త్రిఫలాలలో తిరుగులేని యోగం

ఒక గ్లాస్ మంచి నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ త్రిఫల చూర్ణం కలిపి చిన్న మంట మీద మూడవ వంతు కషాయం కాచి, దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దూది ముంచి వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రుద్ది, తలంతా ఎండిన తరువాత కుంకుడు లేదా సీకాయాతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు వూడటం త్వరగా ఆగిపోతుంది. నెరవడం కూడా ఆగుతుంది.

జీవన వీణ

జాబులు - జవాబులు

మురళీ మనోహర్ శాస్త్రి - ఆదోని

ప్రశ్న. గురువర్యులకు నమస్కారాలు. నా వళ్ళు ఎప్పుడూ వేడిగా వుంటుంది. జ్వరం వస్తూ వుంటుంది. గత 15 సంవత్సరాలుగా తలనొప్పి విడువకుండా వుంటుంది. ఎడమ ప్రక్కన భుజం మీదనుంచి తల మొత్తం నొప్పి వస్తుంటుంది. స్కానింగ్ చేయిస్తే ఏ లోపం లేదని డాక్టర్లు చెప్పారు. నా బాధ మాత్రం తగ్గటం లేదు. తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన మురళీ మనోహర శాస్త్రి గారికి శిరోబాధా నివారణ ప్రాప్తిరస్తు ! మీరు, భృంగరాజ తైలము తెప్పించుకొని రోజూ విడువకుండ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు తలకు సున్నితంగా చేతి మునివేళ్ళతో ఆ నూనెను మర్దనా చేయండి. తరువాత "మహా నారాయణ తైలం" తెప్పించుకొని కుడిభుజం నుండి మెడ వరకు రెండు పూటలా మసాజ్ చేయించండి. చేసిన తరువాత, అయిదారు జిల్లేడు ఆకులు, కాస్త వావిలాకు తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి బాగా మరగబెట్టి, పాత్రను దించి ఆ నీటిలో కాటన్ గుడ్డ ముంచి పిండి, దానితో భుజం నుండి మెడవరకు కాపడం పెట్టండి. రోజు పగలు ఒక కప్పు ధనియాల కషాయం పంచదార కలిపి తాగండి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు రోజూ త్రిఫల చూర్ణం అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా కొంచెం గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగుతూ వుండండి. ఇలా 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయండి. స్వదేశీ ఆహార వేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదవండి. అందులో అనేక సులభమైన శిరోవ్యాధి నివారణా మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. శుభమస్తు!

శ్రీను - కర్నూలు

ప్రశ్న. గౌరవనీయులైన గురువుగారికి నమస్కారాలతో - నా వయసు 20 సం॥లు. గత రెండు సం॥ నుండి హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటున్నాను. ఇటీవల స్నేహితులతో కలిసి సెక్స్ క్యాసెట్లు చూశాము. చూసిన తరువాత మళ్ళీ హస్త ప్రయోగం చేసుకున్నాను. మూత్రం పోసేటప్పుడు మంట పుడుతుంది. అంగం కూడా చిన్నదిగా అయ్యింది. త్వరలో పెళ్ళి కూడా జరగబోతోంది. ఇంకా నాకు గుట్కాలు తినే అలవాటు కూడా వుంది. పెళ్ళి అంటే భయమేస్తుంది. సరిగా సెక్స్ చేయగలనా? లేదా అనే అనుమానం నన్ను పీడిస్తుంది. ఏంచేయమంటారు?

జవాబు : ప్రియమైన శ్రీనుకు ధైర్య, స్థైర్య సద్బుద్ధి ప్రాప్తిరస్తు! హస్త ప్రయోగంతో కలిగేది నకిలీ సుఖమేగానీ అసలు సుఖం కాదు. అందుకే ఎన్నిసార్లు హస్త ప్రయోగం జరిపినా శరీరానికి మనసుకు తృప్తి కలుగక, మాటిమాటికి మనసు హస్తప్రయోగం మీదికి లాగుతుంటుంది. సెక్స్ దృశ్యాలు చూసి అంగాన్ని పిసకటం లాగటం, ఉద్రేకపరచి వీర్యస్ఖలనం చేసుకోవటం వంటి స్వాభావికమైన పనుల వల్ల చిన్న చిన్న సమస్యలు తలెత్తుతయ్. వాటి గురించి ఆందోళన పడవలసిన అవసరం లేదు. ఇక మీద హస్తప్రయోగం చేయకుండ బూతు దృశ్యాలు చూడకుండ వుండటమే నీ సమస్యకు పరిష్కారం. అతి త్వరలో శరీరమే దాన్ని సరిదిద్దుకుంటుంది. అనవసరమైన భయాలు మానుకొని, పుష్టికరమైన ఆహారం తినటానికి ప్రయత్నించు. "స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథంలో ఇలాంటి సమస్యల నుండి సులువుగా బయటపడే అనేక మార్గాలు వ్రాసివున్నయ్. చదివి అనుసరించి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందు. వేసవిలో వివాహం చేసుకో. అన్ని సక్రమంగా జరుగుతయ్.

ఒక పాఠకురాలు - హైదరాబాద్.

ప్రశ్న. గురువుగారికి నమస్కారాలు. నా పేరు రాయవద్దని కోరుతున్నాను. నాకు వివాహమై ఐదు సం॥ అయ్యింది. మొదట్లో మా వారు సెక్స్‌లో బాగా పాల్గొనేవారు. గత కొంత కాలంగా ఒక్క నిమిషం కూడా పాల్గొనలేక ముందే స్ఖలనమై పోతున్నారు. దానివల్ల నేనేమి ఫీల్ కాకపోయినా, నాకు పూర్తి సుఖం కలగటం లేదని ఆయన చాలా ఫీలవుతున్నారు. దీని వల్ల మా సంసారంలో ఆనందం అనేది లేకుండ పోయింది. పోనీ డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళ

మంటే వెళ్ళటం లేదు. నా పరువు పోతుంది అని బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్య నుండి మేము బయటపడి, మళ్ళీ సంతోషంగా సంసారం సాగే మార్గం చెప్పవలసినదిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన పాఠక సోదరికి మనోవాంఛాఫల సిద్ధిరస్తు! అమ్మా! మీ వారి సమస్యకు పరిష్కారం నీ చేతుల్లోనే వుంది. డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగవలసిన అవసరం లేదు. ఆయనకు అంగస్తంభన సక్రమంగానే వుంది కాబట్టి అతిసులువుగా నీవు ఆయన్ను మామూలు మగవానిగా మార్చుకోవచ్చు. రోజూ ఉదయం పూట, మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, ఒక గ్లాస్ పాలల్లో 1 టీ స్పూన్ అతిమధురం చూర్ణం, 1 టీ స్పూన్ అశ్వగంధ చూర్ణం, 1 స్పూన్ ఆవునెయ్యి, అరస్పూన్ తేనె కలిపి తాగటానికి ఇవ్వు. ఉదయం పూట ఒక మినపసున్ని వుండ తినిపించు. సాయంత్రం పూట, నేతిలో వేయించిన మినపగారెలు రెండు తినమను. తరువాత ఏదో ఒకపూట ఒక గ్లాస్ బార్లీ జావ ఇవ్వు. వీటివల్ల 40 రోజుల్లో మీ వారి సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

"స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథంలో ఇలాంటి మార్గాలు కోకొల్లలుగా వ్రాసి వున్నయ్. అందులో "స్త్రీ పురుషాయితం అనుసరించే మార్గం" వ్రాసి వుంది. చదివితే పూర్తిగా అర్థమవుతుంది. శుభమస్తు !

ఇంద్ర - ఆర్. ఆర్. జిల్లా

ప్రశ్న. పూజ్యనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారాలతో, నా వయసు 21 సం॥ నాకు మా తల్లిదండ్రుల బలవంతం వల్ల చిన్నవయస్సులోనే వివాహమయింది. నేను చాలా సన్నగా వుంటాను. అందరూ బక్కగా వున్నావని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. భార్యతో కలిస్తే ఇంకా సన్నగా అవుతానేమోననే భయంతో దూరంగా వుంటున్నాను. నేను తొందరగా తప్పకుండా లావుగా కావాలి. లావు కాలేకపోతే ఏమైనా చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. ఏప్రిల్ సంచికలో నాకు సమాధానం రాయకపోతే నేను చాలా బాధపడతాను.

జవాబు : ప్రియాతి ప్రియమైన ఇంద్రకు శుభమస్తు! నీవు వాస్తవాన్ని దాచుకోకుండా రాసినందుకు నిన్ను అభినందిస్తున్నాను. నీకు చిన్న తనం లోనే వివాహం జరగటం వల్ల, వైవాహిక జీవితం గురించిన రహస్యాలు, యదార్థాలు, నీకు అసలు తెలియక పోవటం వల్ల లేని బాధలు కొని తెచ్చుకున్నావు. లోకం ఎంతో విచిత్రమైనది. లావుగా వుంటే బండోడు, దున్నపోతు, పంది, ఎద్దు అంటారు. సన్నగా వుంటే బక్కోడు, గడబొంగు, అంటారు. అసలు రహస్యం ఏమిటంటే, లావుగా వున్న మగవాడి కన్నా, సన్నగా వున్న మగాడే అనేకసార్లు సమర్థవంతంగా సంసారం చేయగలుగుతాడు. భార్యతో కలిస్తే ఇంకా సన్నగా అవుతాననే భయంలో అర్థంలేదు. మనస్ఫూర్తిగా సంతోషంగా కలుసుకునే భార్యాభర్తలకు సంభోగం వల్ల అనంతమైన శక్తి కలుగుతుంది. ఇది వాస్తవం. అయితే నీవు మరీ సన్నగా వుంటే కొంచెం లావుగావాలని కోరుకోవటం తప్పేమీ కాదు. దీనికి ముందు ప్రశ్నకు రాసిన సమాధానంలోని ఆహార పదార్థాలను అనుసరించు. బాగా దిట్టంగా మారతావు. "స్వదేశీ దాంపత్యవేదం" అనే గ్రంథంలో నీ అనుమానాలకు అనేక సమాధానాలున్నయ్. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదువు. అవసరమైతే 040-3547132 కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడు. శుభమస్తు!

ముత్యాల భిక్షమయ్య - గురజాల

ప్రశ్న. గురువుగారికి,అయ్యా ! మా అత్తగారి వయసు 75 సం॥ ఆమె కిందపడి తొంటి వద్ద దెబ్బతగిలింది. నడువలేక పోతుంది. మర్రివూడలు ఇగుళ్ళు, మేకపాలతో దంచి ఇచ్చాము. కొంత వరకు నొప్పి తగ్గింది. ఇంకా త్వరగా తగ్గాలంటే ఏమి చెయ్యాలి?

జవాబు : ప్రియమైన భిక్షమయ్య గారికి, ఆర్యా! వయో వృద్ధులైన పెద్దల మీద మీరు చూపించే అభిమానం మహోన్నతమైనది. పెద్దలకు సేవచేయటంలోనే మానవజాతి మనుగడ ఆధారపడి వుంది. మీ అత్తగారికి ఈ క్రింది విధంగా చేయండి. గోధుమలు తెచ్చి బాండీలో వేసి నల్లగా మాడ్చండి. తరువాత వాటిని మెత్తగా నూరి చూర్ణం చేసి జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకోండి. ఆ గోధుమ బూడిదను, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 2 గ్రా. మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి లోపలికి ఇవ్వండి. తొంటి ఎముక త్వరగా కట్టుకొంటుంది. నల్లతుమ్మచెట్టు బంక కూడా ఒక గ్రాము మోతాదుగా నీటిలో నానబెట్టి రెండు పూటలా తాగిస్తూ వుంటే త్వరగా ఆమె కోలుకొంటుంది. మలబద్ధకం రాకుండ, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు

అరగ్లాస్ గోరువెచ్చని నీళ్లలో 3 గ్రా లేక 6గ్రా త్రిఫల చూర్ణం కలిపి తాగించండి. శుభమస్తు !

యం.సాంబశివరావు - నత్తెనపల్లి

ప్రశ్న. వందిత పిల్లూరి గారికి, ఆర్యా! నా భార్య వయసు 58 సం॥ దాదాపు 8 సం॥ నుంచి మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఆయాసము, ఇస్నోఫిలియా వంటి బాధలతో అల్లాడుచున్నది. తగిన మార్గాలు చెప్ప గలరు.

జవాబు : గౌరవనీయులైన సాంబశివరావు గారికి, ఈనాడు యాభై సంవత్సరాలు దాటిన భార్యాభర్తల్లో ప్రేమానురాగాలు తగ్గిపోయి, తన్నులాటలు పెరిగిపోతున్నయి. ఆ పరిస్థితుల్లో మీరు, మీ భార్య పట్ల ఎంతో మమకారంతో ఆమె ఆరోగ్యం కోసం ప్రయత్నించటం అభినందనీయం. (1) ఉత్తరేణి చెట్టు సమూలంగా తెచ్చి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేసి జల్లెడబట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ, రెండు పూటలా పూటకు ఒక గ్రాము మోతాదుగా తేనె కలిపి ఇవ్వండి. ఆయాసము పూర్తిగా తగ్గుతుంది. (2) శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ సమభాగాలుగా సేకరించి చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణానికి ఆరవవంతు సైంధవలవణం కలిపి రోజూ రెండు పూటలా భోజనం తరువాత 3 గ్రా చూర్ణం మంచినీళ్ళతో ఇవ్వండి. ఆవనూనె 100 గ్రా తెచ్చి దాన్ని మరగబెట్టి దించి అందులో 20 గ్రా ముద్ద కర్పూరం వేసి మూతబెట్టండి. అది కరిగిపోతుంది. తరువాత ఆ నూనెతో రోజూ రెండు పూటలా మోకాళ్లకు, మరియు నీరు వచ్చిన చోట బాగా మర్దనా చేయండి. చేసిన తరువాత అయిదారు జిల్లేడు ఆకులు నలగ్గొట్టి నీళ్లలో వేసి కాచి, ఆ నీటిలో గుడ్డముంచి పిండి కాపడం పెట్టండి. నొప్పులు, నీరు తప్పకుండ తగ్గిపోతయ్. ఇలాంటి అనేక సులువైన విధానాలు "స్వదేశీ ఆహారవేదం" అనే గ్రంథంలో రాసివున్నయ్. ఆమె సమస్యలకు పథ్యం కూడా అందులో రాసి వుంది. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించి, మళ్లీ లెటర్ వ్రాయండి. శుభమస్తు!

పి. సారనాథ్ - అదిలాబాద్

ప్రశ్న. ఆయుర్వేద గురువర్యులకు, ఆర్యా! నా వయసు 27 సం॥ నాకు 1997 లో కడుపునొప్పి మొదలైంది. ఇండోస్కోపి చేయిస్తే అల్సర్ అని చెప్పారు. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గలేదు. ప్రస్తుతం చాలా బలహీనంగా 45 కేజీలతో వున్నాను. అంతకన్న పెరగటం లేదు. ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు : ప్రియమైన సారనాథ్‌కు శుభమస్తు! నీకు అల్సర్ పూర్తిగా తగ్గి ఆకలి బాగా పెరిగి, తిన్నది సక్రమంగా జీర్ణమైతే తప్ప, వళ్ళు పెరగదు. ఈ విధంగా ప్రయత్నించు పాతబియ్యం ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి, ఆ తరువాత వండుకొని తినాలి. వండేటప్పడు అందులో కొద్దిగా వాముపొడి, బిర్యానీలో బిర్యానీ వేసే ఆకు ఒకటి వేసి వండాలి. ఆ అన్నంలో కందికట్టు, పెసరకట్టు, ఉల్లిగడ్డలు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, ముల్లంగి, ముండ్ల తోటకూర, అరటికాయ పలుచటి మజ్జిగ వాడుకో. కారము, పులుపు, ఉప్పు బాగా తగ్గించు. పెరుగు వాడవద్దు. ఉదయం పూట ఒక స్పూన్ తులసిరసం, ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి తీసుకో. వేడిపాలు, వేడి కాఫీ, తాగవద్దు. నొప్పి వచ్చినప్పుడు లేక రాబోయే ముందు చల్లటి పాలల్లో కొంచెం పంచదార కలిపితాగు. వెంటనే నొప్పి తగ్గుతుంది. డిసెంబర్, జనవరి పత్రికల్లో, జాబులు - జవాబులు శీర్షికలో "వాము లేహ్యం" గురించి రాసివుంది. తయారు చేసుకొని దాన్ని కూడా వాడుకో. పైన నొప్పి వున్న చోట పసుపు కషాయంలో ముంచిన గుడ్డతో గోరువెచ్చగా కాపడం పెట్టు. 40 రోజుల తరువాత మళ్లీ లెటర్ వ్రాయి. శుభమస్తు!

కె. ప్రసన్న కుమార్ - గుడివాడ

ప్రశ్న. పూజ్యులైన గురువుగారికి, నా వయసు 18 సం॥ నేను పొట్టిగా వుంటాను. మాది పేద కుటుంబం ఖరీదైన మందులు వాడలేను. ఏంచేయమంటారు?

జవాబు : ప్రియమైన ప్రసన్నకుమార్‌కు శుభమస్తు! అక్కడ ఎవరివద్దనైనా సూర్యనమస్కారాలు నేర్చుకొని రోజూ ఆచరించు. రావిచెట్టు పండ్లు తెచ్చుకొని కడిగి ఎండబెట్టి దంచి పొడిగొట్టి రోజూ రెండు పూటలా 3 గ్రా పొడిలో 1 స్పూన్ తేనె కలిపి తింటూవుండు. కొంతవరకు పొడుగు పెరిగే అవకాశం కలుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు కూడా బాగా పెరుగుతయ్. శరీరానికి కూడా మంచి రంగు, బలము కలుగు

తయ్. చక్కటి బుద్ధిబలము కూడా పెరుగుతుంది. నమ్మకంతో చేసి కోరు కున్నది సాధించు.

అనేక ప్రశ్నలకు జవాబులు మాత్రమే

రాయల వెంకన్న - ఖమ్మం.

జవాబు : అర్యా! మీ కిడ్నీలో రాయి సమస్యకు రోజూ క్రమం తప్పకుండ ఉదయం పూట ఒక స్పూన్ తులసి రసంలో ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి వాడండి. తరువాత రెండు పూటలా విడువకుండ ఒక కప్పు ముల్లంగి దుంపల రసం తాగండి. ఆహారంలో కొద్ది రోజులు, కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించండి. 90 రోజులు ఆచరించిన తరువాత పరీక్ష చేయించుకొని ఫలితం గురించి మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయండి. శుభం భూయాత్.

నరసింహా - మహబూబ్ నగర్ జిల్లా

జవాబు : ప్రియమైన నరసింహా! శీఘ్ర స్కలన సమస్యకు పైన సమాధానాలలో వివరంగా వ్రాసివుంది. అది చదివి అనుసరించు. "దాంపత్య వేదం" తెప్పించుకొని అనుసరించు. ఏ మాత్రం అనుమానం లేకుండ, ఆ సమస్యనుండి పూర్తిగా బయట పడగలవు. శుభమస్తు!

బి. మల్లయ్య - ఆర్మూరు

జవాబు : ప్రియమైన మల్లయ్యా! నీవు అనేక సమస్యల గురించి వ్రాశావు. మెడకు, నాటు కోడిగ్రుడ్లు, నెయ్యి, సైంధవలవణం ఈ మూడు కలిపి మెత్తగా నూరి నొప్పిఉన్నచోట పట్టువేస్తూ వుండు. విడువద్దు. శొంఠి, మిరియాలు సమ భాగాల చూర్ణాన్ని పూటకు 3 గ్రా మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత వాడు. "స్వదేశీ ఆహారవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి ఇతర వివరాలు తెలుసుకో.

రాణా - ఆత్మకూరు

జవాబు : ప్రియమైన రాణా! స్వదేశీ ఆహారవేదం గ్రంథంలో కళ్లగురించి వ్రాసి వుంది. చదివి అనుసరించు. పసుపు కషాయంలో గుడ్డముంచి గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా కంటిమీద వేసుకొని అరగంట సేపు వుంచు. మహా త్రిఫలాది ఘృతం ఆయుర్వేదం షాపుల్లో తెచ్చుకొని, దాని మీద రాసి వున్న విధంగా వాడుకొని 40 రోజుల తరువాత లెటర్ వ్రాయి. లేదంటే ఒక ఆదివారం వచ్చి కలువు.

యం. శ్రీనివాస్ - షాద్ నగర్.

జవాబు : ప్రియమైన శ్రీనివాస్! నీకు రాసిన చూర్ణాలు ఇక్కడ దొరుకుతయ్. వచ్చి తీసుకొని వాడుకో. పైన సమాధానంలో కూడా కొన్ని ఆహారపదార్థాలు వ్రాసివున్నయ్. వాటిని అనుసరించటం సులభం.

కె.రాంరెడ్డి - విఠలాపురం, రంగారెడ్డి

జవాబు : ప్రియమైన రామిరెడ్డి! నీవు ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలిసి తగిన సలహాలు పొందు. వచ్చేముందు ఫోన్‌చేసి టైం తీసుకొని రావలసినది.

Form : IV (Rule No. 8)

అందరికి ఆయుర్వేదం

ఆయుర్వేద మాస పత్రిక

యాజమాన్యపు వివరములు :

పత్రిక పేరు	:	అందరికి ఆయుర్వేదం
ఎన్నాళ్ళకు ఓమారు	:	మాస పత్రిక
ఎక్కడనుండి ప్రచురణ	:	కళాజ్యోతి ప్రాసెస్ లిమిటెడ్, ఆర్.టి.సి. క్రాస్ రోడ్స్, హైదరాబాద్.
ఎడిటర్ పేరు	:	ఏల్చూరి వెంకట్రావు
ప్రచురణ కర్త పేరు	:	ఏల్చూరి వెంకట్రావు
యజమాని పేరు	:	ఏల్చూరి వెంకట్రావు
చిరునామా	:	ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033.

పైన తెలిపిన విషయము లన్నియు యదార్థములని యిందు మూలముగా ధృవపరుస్తున్నాము.

ఇట్లు

హైదరాబాదు.
1-4-2001.

(ఏల్చూరి వెంకట్రావు)
సంపాదకులు, అందరికి ఆయుర్వేదం

జీవన వీణ

జాబులు - జవాబులు

ఏ. కుమార్, అనంతపురం.

ప్రశ్న. గురువుగారికి నమస్కారాలు. ఆర్యా! నా వయసు 22 సం॥లు. నేను చదువుకొంటున్నాను. మాది సాంప్రదాయక కుటుంబం. నేను కట్టుబాట్ల లోనే పెరిగాను. హాస్టల్లో ఉన్నపుడు నా మిత్రుడి ద్వారా నాకు హస్త ప్రయోగం అలవాటైంది. కొంతమంది అల్లోపతి వైద్యులు అనేక పత్రికల్లో హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటే ఎలాంటి నష్టమూ జరుగదని రాయటం చదివి దాదాపు 4 సం॥ నుండి హస్త ప్రయోగం చేస్తున్నాను. ఈ దురలవాటు మొదలు పెట్టకముందు నేనెంతో దృఢంగా వుండేవాణ్ణి. ప్రస్తుతం శరీరమంతా నడలి పోయింది. బుగ్గలు, కళ్ళు, ఛాతీ పీక్కుపోయినయ్. కాళ్ళల్లో చేతుల్లో పటుత్వం తగ్గింది. చదువుమీద ఏకాగ్రత పూర్తిగా పోయింది. బలవంతంగా చదువుదామని ప్రయత్నిస్తే తలనొప్పి, కళ్ళు తిరగటం ఛాతీలో నొప్పి వస్తున్నయ్. మా నాన్నగారు నా భవిష్యత్ కోసం నాకు ఏ లోపము జరుగకుండ అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. నా మీద ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. కానీ నా మీద నాకే విశ్వాసం పోయింది. నేను పత్రికల్లో రాతలు నమ్మి ఎన్నిసార్లు హస్త ప్రయోగం చేసుకున్నా నష్టం ఉండదనే భ్రమతో నా భవిష్యత్తును నేనే నాశనం చేసుకున్నాను. తల్లిదండ్రుల్ని మోసం చేసి, చేతులారా జీవితాన్ని పాడుచేసుకున్న నాలాంటి వారికి ఈ భూమి మీద జీవించే హక్కు ఉందా? నేను మళ్ళీ మామూలు మనిషినై మంచి భవిష్యత్తును అందుకోగలనా? మీ సమాధానం మీదనే నా భవిష్యత్తు ఆధారపడి వుంది.

జవాబు : ప్రియాతి ప్రియమైన కుమార్‌కు శీఘ్ర ఆరోగ్య ప్రాప్తిరస్తు! నాయనా! మామీద విశ్వాసంతో నీలోని తప్పుల్ని, ఒప్పుల్ని దాచుకోకుండ రాశావు. అదే విశ్వాసంతో మా మాటలు నమ్మి ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని, అత్యున్నత భవిష్యత్తును సాధించు. చెడును తెలుసుకొని మంచి మార్గంలో పయనించడానికి పూనుకోవటమే నీ ఆరోగ్యానికి అసలైన పునాది. తప్పచేసి దాన్ని సరిదిద్దుకున్న వాడే జీవితంలో అద్భుతంగా రాణించగలుగుతాడు. అంటే చీకటిని చూసిన తరువాత వెలుగులోకి రావటం అనేది శుభపరిణామం. ఈ పరిణామమే నిన్ను ప్రగతి పథం వైపు పరుగులు తీయిస్తుంది. నీవు ఖచ్చితంగా అతి త్వరగా, అతి సులువుగా నీ ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా పొందగలుగుతావు. ముందుగా రోజూ రెండు పూటలా ప్రాణాయామం చెయ్యటం ప్రారంభించు. మళ్ళీ మనస్సు హస్త ప్రయోగం వైపు జారిపోకుండ దృఢంగా వుంటుంది. ఇంటి దగ్గర నుండి మినపసున్ని వుండలు చేయించుకొని తెచ్చుకో. రోజు ఉదయం ఒకటి సాయంత్రం ఒకటి తిని ఒక గ్లాస్ పాలు తాగు. ఆ పాలల్లో అశ్వగంధ, అతిమధురం, పటికబెల్లం కలిపిన చూర్ణం 10 గ్రా వేసుకొని తాగు. ఒక ఆదివారం నాడు మా వద్దకు వచ్చి సులభమైన వ్యాయామం నేర్చుకొని ఆచరించు. రెండు మూడు నెలల్లోనే అంతకు ముందుకన్న అందంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతావు. విజయవంతంగా చదువు పూర్తిచేసుకొని నీ కుటుంబానికి దేశానికి మంచి పేరు తీసుకురా. సమాజం దృష్టిలో నీవు ఉన్నతుడిగా ఎదగటమే, నీవు మా కిచ్చే గురుదక్షిణ. శుభమస్తు!

ముజాహిద్, ఆర్ ఆర్ జిల్లా.

ప్రశ్న. గౌరవనీయులైన గురువుగారికి! నాయందు ఎంతో ప్రేమతో మీరు గత సంచికలో జవాబిచ్చారు. మీరు రాసిన విధంగా ప్రస్తుతం నేను ఆ వేశ్య వలలో నుండి బయట పడ్డాను. చదువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరించాను. అయితే నా పేదరికం వల్ల నా చదువుకు అవసరమైన డబ్బు లేనందువల్ల, ఆ వేశ్య అప్పుడప్పుడు నాకు డబ్బులు నర్దేది. ఏది ఏమైనా ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా మళ్ళీ నేను ఆ వేశ్య ముఖం చూడనని మీకు ప్రమాణం చేస్తున్నాను. నా మీద నమ్మకంతో నేను మళ్ళీ ఆరోగ్యవంతుడిగా మారే అవకాశం చెప్పగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన ముజాహిద్‌కు నీలో మంచి మార్పు కలిగినందుకు నిన్ను మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నాను. పై ప్రశ్నకు వ్రాసిన జవాబునే నీవు కూడా అనుసరించు. దగ్గరలోనే వున్నావు కాబట్టి ఒకసారి ఫోన్ చేసి వచ్చి కలువు. సంపాదించుకుంటూ చదువుకునే మార్గాలు చాలా వున్నయ్. వాటిని అనుసరించి నీ జీవితాన్ని దిద్దుకోవచ్చు. యువతరానికి ఆదర్శం కావచ్చు.

యమ్. జి. రావు, హన్మకొండ

ప్రశ్న. గురువర్యా! నా వయసు 25 సం॥. గత 8 సం॥ నుండి అంగం మీద వృషణాల మీద చిన్న చిన్న మొటిమల వంటివి వస్తున్నయ్. వాటిని గిల్లితే సొన వస్తుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. వివాహం చేసుకోవాలంటే ఈ సమస్య అడ్డొస్తుంది. నాకు తగిన మార్గం చెప్పండి. నాకు బ్రతకాలనిపించటం లేదు.

జవాబు : ప్రియమైన యం. జి రావుకు చర్మవ్యాధి నివారణమస్తు! చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకే భయపడితే ముందు జీవితంలో ఎన్నెన్నో భయంకర సమస్యలు ఎదురౌతయ్. వాటినెలా తట్టుకుంటావు. ఆందోళన పడకుండ చెప్పినట్లు చెయ్యి. ముందుగా ఒకనాటి తెల్లవారు ఝామున రెండు చెంచాలు అల్లం రసం, రెండు చెంచాలు తేనె, నాలుగు చెంచాలు ఆముదం ఈ మూడింటిని కలిపి పొయ్యి మీద రెండు సార్లు పొంగించి తీసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పడు తాగు. మూడు నాలుగు సార్లు విరేచనం అవుతుంది. ఆరోజు మజ్జిగన్నం తిను. తరువాత మర్రి వూడల కొనలు అంటే చివరలు, తుంగ ముస్తలు (మూలికల షాపుల్లో దొరుకుతయ్), అరటిదూట(కూరగాయల షాపులో దొరుకుతుంది) ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా తెచ్చి మెత్తగా నూరి పిప్పి లేకుండ వడపోసి, ఆ రసంలో కొంచెం నెయ్యి కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని పొక్కుల మీద లేపనం చెయ్యి. రెండు పూటలా చేస్తూవుంటే అవి క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. తరువాత ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో 'శారి బారిష్టా' అనే సిరప్ కొనుక్కొని దానిమీద రాసి వున్నవిధంగా వాడుకో. తరువాత 100 గ్రా ఆవునెయ్యి తెచ్చి దాన్ని ఒక పాత్రలో పోసి అందులో వరుసగా లెక్కపెట్టి 100 మిరియాలు వేసి నెయ్యి కరగబెట్టి దించి వడపోసి మిరియాలు తీసివేసి, ఆ నెయ్యిని రోజూ రెండు పూటలా కూర అన్నంలో కొద్ది కొద్దిగా వేసుకొని తింటూ వుండు. వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, గుమ్మడికాయ, చింతపండు, పచ్చిమిర్చి, చికెన్, గుడ్డు మానివేసెయ్. కారము, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించు. 40 రోజులు ఈ విధంగా చేసి 3547132 కు ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడు. శుభం భూయాత్!

యన్. నరసింహా , పైదుకూరు

ప్రశ్న. గురువర్యా! నేను ఎక్కువగా పుస్తకాలు చదువుతుంటాను. నాకు తరచుగా తలవెనుక భాగాన నొప్పి వస్తూ వుంటుంది. తగిన నివారణ తెలుపగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన నరసింహాకు శుభమస్తు! రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు తలకు, అరికాళ్లకు మంచి వంటాముదం సున్నితంగా వేళ్లతో మర్దనా చెయ్యాలి. రెండు పూటలా ఒక కప్పు మోతాదుగా ధనియాల కషాయంలో కొంచెం పటికబెల్లం పొడి తాగుతూ వుండు. తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

యన్. సి. హెచ్. లక్ష్మి

ప్రశ్న. ఆయుర్వేద మహర్షి వర్యులకు నమస్కారములు. నా వయస్సు 42 సం॥ నా భర్త వయస్సు 50 సం॥ మా వారు శీఘ్రస్కలన సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. తగిన వాజీకరణ యోగం తెలుపండి.

జవాబు : స్వదేశీ దాంపత్య వేదం అనే గ్రంథంలో అతి సులువైన అనేక వాజీకరణ మార్గాలు, సుదీర్ఘ రతి విధానాలు, వీర్యస్తంభన యోగాలు వ్రాసివున్నయ్. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించి ఆనందం పొందండి. ఇదే పత్రికలో సుగంధ పాల అనే వ్యాసంలో 'వీర్యస్తంభన లేహ్యం' రాసి వుంది. దాన్ని సులువుగా తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

యమ్. యన్. గౌడ్, మెదక్ జిల్లా.

ప్రశ్న. ప్రియమైన గురువుగారికి, మీరు ఎంతోమందికి ఎన్నో సులువైన మార్గాలు చూపించి వారి జీవితాన్ని సరిదిద్దుతున్నారు. ఇంతవరకు ఎవరికి చెప్పకోలేని సమస్య నాకు వుంది. నా వయసు 22 సం॥. గత 4 సం॥ నుండి హస్త ప్రయోగం చేసుకుంటున్నాను. దానివల్ల గత నాలుగేండ్ల నుండి నా మర్మాంగం పెరగకుండ ఆగిపోయిందని నా అనుమానం. అంతే గాక నాకు నడుము, కళ్ళు, కాళ్ళు, వెన్ను మొదలైన చోట్ల విపరీతమైన నొప్పలు కలుగుతున్నయ్. ఒక్కోసారి కూర్చొని పైకి లేచేటప్పడు హఠాత్తుగా క్రిందకి పడిపోతున్నాను. ఈ బాధలతో నేను అవస్తపడు

తుంటే మావాళ్ళు పెండ్లి చేస్తామంటు న్నారు. ఈ స్థితిలో నాకు మరణమే శరణ్యం అనిపిస్తుంది. మిమ్మల్ని దేవునిగా భావించి వ్రాస్తున్నాను. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన గౌడ్‌కు శుభమస్తు!. భయము, పిరికితనము, అనుమా నము ఇవే నీలాంటి యువకులకు నిజమైన రోగాలు, ధైర్యము, సాహసము, ఆత్మవిశ్వాసమే మీ రోగాలకు నిజమైన మందులు. దృఢమైన పర్వతం వంటి శారీరక బలంతో, వజ్రతుల్యమైన ఆత్మ విశ్వాసంతో, జాతికి ఆశాజ్యోతులై, భావిభారత నిర్మాతలై జాతి జాగృతికి అంకితం కావాల్సిన మీ వంటి యువ తరం, ఇంత అధములై, అల్పులై, దురల వాట్లకు బానిసలై, బీరువులుగా జీవించే స్థితి కలగటం, మన దేశ దౌర్భాగ్యం అని చెప్పక తప్పదు. ప్రతి సమస్యకు మరణమే పరిష్కారమైతే, మానవజాతే మారణ హోమమై పోతుంది. బాధల అగా ధాలను బద్దలు కొట్టి బ్రతుకు బాటను బంగారు తోటగా మలచుకోవాలి గానీ, తాటాకు చప్పుళ్లకే తల్లడిల్లి పోకూడదు. అగ్నిగుండం వంటి సమస్యల విషవల యాల్లో విలవిలలాడుతున్నా ఆత్మవిశ్వా సం, మనో నిబ్బరం చెక్కు చెదర కూడదు. ఆ మనో నిబ్బరం అనే సాహ సాగ్ని ముందు, సమస్యాగ్నులన్నీ చప్పన చల్లారిపోతయ్. మొదటి ప్రశ్నకు ఇచ్చిన జవాబును అనుసరించు. అది కుదరక పోతే ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలువు. నీ సమస్యలు సులువుగా పరిష్కారం చేసుకోవచ్చు.

కె. అశోక్, ఆర్మూరు.

ప్రశ్న. ప్రియమైన గురువుగారికి నమ స్కారములు. నా వయసు 23 సం॥. వ్యవ సాయం చేసుత్తావుంటాను. ఎప్పడూ నా ఒళ్ళంతా వేడిగా వుంటుంది. మూత్రంలో మంట, అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు. ముక్కునుండి రక్తం కారుతుంది. రతి సమ యంలో కూడా మంటగానే వుంటుంది. ఎన్ని ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగినా డబ్బు ఖర్చు తప్ప ఫలితం కలుగలేదు. దయ చేసి తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన అశోక్‌కు ఆరోగ్య ప్రాప్తిరస్తు! నీవు వ్యవసాయం చేసే పొలంలోనే నీ సమస్యకు పరిష్కారం వుంది. దాన్ని వదలిపెట్టి దేశమంతా తిరిగావు. తనచుట్టూ వున్న ప్రకృతి రహస్యాలను తెలుసుకొని ఉపయో గించుకోవటంలోనే మానవుడికి సుఖజీవనం కలుగుతుంది.

తంగేడు ఆకు తెచ్చి దంచి రసం తీసి ఆ రసంతో అరికాళ్లకు, అరిచేతు లకు బాగా మర్దన చెయ్యి. క్రమంగా మంటలు తగ్గిపోతయ్. పల్లేరు మొక్క రోజుకొకటి చొప్పన వేళ్లతో సహా తెచ్చి మట్టిలేకుండ కడిగి నీళ్లతో మొక్క మొత్తం దంచి గుడ్డలో వేసి పిండి రసం తీసి ఆ రసంలో తగినంత పంచదార కలిపి తాగుతూవుండు. మూత్రంలో మంట, వీర్యంలో వేడి తగ్గిపోయి వీర్యశక్తి సంభోగ పటుత్వం పెరుగుతయ్. నీ పొలంలోనే దొరికే పాలసుగంధి వేళ్ళు (గుడపాల వేళ్ళు) తెచ్చి దంచి రసం తీసి, ఆవు పాలల్లో కలిపి, పంచదార వేసి తాగుతూ వుండు. శరీరంలో వున్న వేడి మొత్తం దెబ్బకు దిగిపోతుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి పూట తలకు ఆముదం రాస్తూవుండు. కొంచెం ఆముదం చెవుల్లో వేసుకో. తలలోని వేడి తగ్గుతుంది. ధనియాలు నీళ్లతో మెత్తగా నూరి బిళ్లలాగా చేసి తలపైన మాడు మీద పెట్టి వూడిపోకుండ గుడ్డకట్టు. రెండు పూటలా ఒక కప్పు మోతాదుగా ధనియాల కషాయం తాగు. ముక్కునుండి రక్తం కారుట ఆగుతుంది. వేడిచేసే వస్తువులు తినవద్దు. శుభమస్తు!.

రాజగంగారాం, నిజామాబాద్ జిల్లా.

ప్రశ్న. గురుజీ! మీకు పదివేల నమస్కార ములతో వ్రాస్తున్నాము. నాకు 1999లో పక్షవాతం వచ్చినది. నేను బాంబేలో వుంటాను. కాబట్టి అక్కడ చాలా మంది వైద్యులకు చూపించాను. తక్కువ కాలేదు. తరువాత స్వంత వూరికి వచ్చాను. నా అదృష్టం కొద్దీ ఆయుర్వేద పత్రిక దొరికింది. దానిలో రాసినట్లుగా కానుగ వేళ్ళ రసం ఆముదం వుడికించి రాస్తున్నాను. కొంత వరకు మంచి గుణం కనిపించింది. మరి కొన్ని మార్గాలు చెప్పవలసినదిగా ప్రార్థన.

జవాబు : ప్రియమైన గంగారాంకు శుభమస్తు! వస, శొంఠి, నల్ల జిలకర ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసి, వస్త్ర ఘాళితం పట్టి,

దానికి సమానంగా పాత బెల్లం కలిపి దంచి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి, పూటకు ఒక మాత్ర రెండు పూటలా మంచి నీళ్లతో వేసుకో. వాపు, వాతం ఉన్నచోట నువ్వుల నూనె మిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చెయ్యి. త్వరగా కోలుకుంటావు. ఈ వేసవి కాలం నీకు చాలా అనువుగా వుంటుంది. శుభమస్తు!

రాజశేఖర్, నిజామాబాద్ జిల్లా.

ప్రశ్న. గౌరవనీయులైన గురువువారికి నమస్కారములు. నాకు వివాహమైన 2 నెలలైంది. అంగం పూర్తిగా స్తంభించటం లేదు. అప్పడప్పుడు స్తంభించినా శీఘ్ర స్ఖలనమై పోతుంది. వీటితో పాటు నా ముఖం నిబ్బెం మచ్చలున్నయ్. తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన రాజశేఖరుకు శుభమస్తు! స్వదేశీ దాంపత్య వేదం అనే గ్రంథం విడుదలైంది. మీ వంటి నూతన దంపతులకు ఆ గ్రంథంలోని అమూల్యమైన విషయాలు అమృతం లాగా పనిచేస్తయ్. దాంతోపాటు స్వదేశీ సౌందర్యవేదం అనే గ్రంథం కూడా సిద్ధంగా వుంది. ఈ రెండు చదివితే మీ సమస్యకు సులువైన పరిష్కారములు లభిస్తయ్. చదివి పాటించండి. ఇదే పత్రికలో 'సుగంధపాల' వ్యాసంలో 'వీర్యస్తంభన లేహ్యం' రాసి వుంది. దాన్ని వాడటం వల్ల వీర్యంలోని అమిత వేడి తగ్గి వీర్యపటుత్వం పెరిగి ఎక్కువసేపు రతి జరపటానికి అవకాశం కలుగుతుంది. శుభమస్తు!

యస్. యస్. , ఒంగోలు

ప్రశ్న. గురువర్యా! నా వయసు 44 సం॥ నేను జీవితంలో ఒక్కసారి పరస్త్రీని కలిశాను. తరువాత ఆరు రోజుల నుంచి విపరీతమైన గ్యాస్ ట్రబుల్. పై దురద, ఎండ వేడి తట్టుకోలేక పోవటం, మూత్రం పచ్చగా రావటం జరుగుతుంది. టెస్టుల్లో,అన్నీ నెగెటివ్ రిపోర్ట్సు వచ్చినయ్. ఒక సంవత్సరం నుంచి అవస్థ పడుతున్నాను. తగిన మార్గం చెప్పండి. ఇంకెప్పుడూ తప్పు చెయ్యను.

జవాబు : ప్రియమైన యస్. యస్. కు శుభమస్తు! ఆయుర్వేద షాపుల్లో శారిబాదిష్టా, అమృత భల్లాతక లేహ్యం కొనుక్కొని వాటి మీద రాసి వున్నట్లుగా వాడుకో. వీటితో పాటు పల్లేరు కాయలు తెచ్చి దంచి చూర్ణం కొట్టి, ఒక గ్లాస్ వాటర్ లో ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం కలిపి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి, ఆ కషాయం ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం తాగు. గ్యాస్ ప్రాబ్లమ్‌కు 'హింగ్వాష్టక చూర్ణం' కొనుక్కొని వాడు. తగ్గిపోతుంది.

సీతారామరాజు , ఆలమంద

ప్రశ్న. గురువర్యా! నాకు గతంలో కామెర్లు వచ్చి ఆయుర్వేదమందులో పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. కానీ నా శరీరం రంగు తెలుపునుండి చామన ఛాయకు తగ్గిపోయింది. మళ్లీ మామూలు రంగులోకి రావాలంటె ఏం చెయ్యాలి?

జవాబు : ప్రియమైన రాజుకు శుభమస్తు! ఈ పత్రికలోనే "సుగంధపాల" వ్యాసంలో రక్త శుద్ధికి చర్మకాంతికి వ్రాసి వుంది. ఆ విధానం చాలా సులువైంది. నీకు ఎలాంటి నష్టమూ వుండదు. ఎక్కువ ఖర్చు కాదు.అది తయారు చేసుకొని కనీసం ఆరునెలలపాటు ఆపకుండా వాడు. నీ రంగు నీకు వస్తుంది. శుభమస్తు!

బి. భూమేష్, నిజామాబాద్ జిల్లా.

ప్రశ్న. గురువర్యా! నా వయసు 25 సం॥ గత 3 సం॥ గా నాకు ఎప్పుడూ జలుబు ముక్కుదిబ్బడ, గొంతు బొంగురు, తెమడ వంటి సమస్యలతో సతమతమవుతున్నాను. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన భూమేష్‌కు శుభమస్తు! సౌందర్యవేదంలో తులసి టీ రాసివుంది. అది చేసుకొని తాగు. అన్ని సమస్యలు పరిష్కారమవుతయ్. సంవత్సర సంచికలు కూడా తెప్పించుకొని చదువు. బాగా ఉపయోగం జరుగుతుంది. శుభమస్తు!

పి. రవికుమార్, ఆర్ ఆర్. జిల్లా.

ప్రశ్న. గురువర్యా! నాకు రెండు నెలల క్రితం వివాహమైంది. రతి జరిపే టప్పుడు నాకు అంగం నుండి రక్తం కారుతుంది. ఎంతో వేదనతో కుమిలి పోతున్నాను. ఏమి చెయ్యమంటారు?

జవాబు : ప్రియమైన రవికి శుభమస్తు! నీవు రోజూ రెండు పూటలా మేడిచెక్క కషాయం అరగ్లాస్ మోతాదుగా తాగాలి. దాంతో పాటు ఈ పత్రికలోనే 'సుగంధపాల' వ్యాసంలో రాసిన ఆవుపాలు సుగంధ వేళ్ల రసం తాగాలి. ఈ రెండు యోగాలతో దాదాపుగా నీ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. అవసరమైతే 040-3547132 కు ఉదయం గం॥ 9 లోపు ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడు. శుభమస్తు!

జీవన వీణ

జాబులు - జవాబులు

యస్. డి., నిజామాబాద్.

ప్రశ్న. గురువుగారికి నమస్కారాలు. ఆర్యా! నా వయసు 22 సం॥లు. నాకు 'గుట్కా' తిను అలవాటు వుంది. దీనివలన నష్టం కలుగుతుందని తెలిసి కూడా మాన లేక పోతున్నాను. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు : బాబూ! తెలిసి తెలిసీ తప్పు చేసే వారిని ఎవరూ కాపాడలేరు. కర్మ అంటే మనం చేసే పని. మన పని మంచిదైతే మంచి జరుగుతుంది. మన వని చెడ్డదైతే మనకు చెడు జరుగుతుంది. ఇదే కర్మ సిద్ధాంతం అంటే. కాబట్టి జీవితంలో ఎంతో పైకి రావలసిన వాడివి చెడు కర్మలనుండి బయటపడు. నోట్లో ఏ క్యాన్సరో వచ్చి జీవితం అంతా నాశనం అయిన తరువాత అప్పుడు చేయదగినది ఏమీలేదు. వెంటనే గుట్కా తినటం ఆపెయ్. ఈ వేసవి కాలమంతా రెండు పూటలా భోజనంలో ఉల్లిగడ్డ పచ్చిది (ఆనియన్) ఒకటి తినటం అలవాటు చేసుకో. దాంతోపాటు త్రిఫల చూర్ణం కొనుక్కొని ఉదయం, రాత్రి సమయాల్లో అరచెంచా పాడిల్లో ఒక చెంచా తేనె కలిపి తింటూ వుండు. గుట్కా విషం అంతా విరిగిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. నీ బుద్ధి మారుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

జి. నరసింహులు - జహీరాబాద్.

ప్రశ్న. ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారములు. అయ్యా! నా వయసు 30 సం॥ నాకు సంవత్సరం నుండి కండ్ల మంటలు, కండ్లలో నీరుకారటం జరుగు తుంది. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు : ప్రియమైన నరసింహులుకు శుభమస్తు! ఒక గ్లాస్ నీళ్లల్లో ఒక చెంచా మంచి పసుపు వేసి సగం నీళ్లు మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ నీళ్లు వేడి తగ్గిన తరువాత అందులో ఒక కాటన్ గుడ్డ ముంచి ఆ గుడ్డను కళ్లమీద వేసుకో. ఇలా రోజుకు మూడు సార్లు చెయ్యి. ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలువు.

జి. రమేష్ - షాద్ నగర్.

ప్రశ్న. గురువు గారూ! నేను ఇంటర్‌లో తప్పి చదువు మానేశాను. నాకు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆందోళన వుంటుంది. ఏకాగ్రత అసలు ఉండదు. శరీరమంతా నిస్సత్తు వగా వుంటుంది. నాతోటి పిల్లలంతా చదువుకొంటున్నారు. ఏం చెయ్యాలి ?

జవాబు : రమేష్‌కు శుభమస్తు! చదువు ఆగిపోవటం వల్ల నీకు కలిగిన నిరాశే, నీ బాధలకు మూలం. చదువుకునే వయసులో ఇతర విషయాలను గురించి ఆలోచించటమే నీ చదువు పాడుకావ టానికి కారణం. పనికి మాలిన విషయాల గురించి ఆలోచించకుండ నీ జీవితానికి, నీ భవిష్యత్తుకు ఏమి కావాలో దాన్ని గురించి ఆలోచించు. అశ్వగంధ చూర్ణం, ఆయుర్వేద షాపుల్లో కొనుక్కో. దానికి సమానంగా తాటిబెల్లం తెచ్చుకొని రెండు కలిపి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకో. రోజూ రెండు పూటలా 10 గ్రా. మోతాదుగా తిని ఒక గ్లాస్ పాలు తాగు. క్రమంగా నీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. శుభమస్తు!

సి. తిరుపతయ్య - కొల్హాపూర్.

ప్రశ్న. గురువుగారికి నమస్కారములు. నా అరికాళ్ళు, పాదాలు ఎప్పుడూ పగులు తూ ఉంటయ్. భరించలేని బాధ కలుగు తుంది. ఏమి చేయమంటారు?

జవాబు : తిరుపతయ్యా! నీవు మేడిచెట్టు మాను బెరడు తెచ్చుకొని దాని కషాయం రెండు పూటలా అరగ్లాస్ మోతాదుగా 60 రోజు తాగు. దాంతో పాటు రోజూ ఉదయమే మర్రి చెట్టు వద్దకు పోయి మర్రిపాలు తీసి పాదాలకు పగిలిన చోట రాయి. పగుళ్ళు మానిపోయి కాళ్ళు నున్నగా అవుతయ్. శుభమస్తు!

ఒక పాఠకుడు - కలిగోట్.

ప్రశ్న. గురువర్యా! నా వయసు 24 సం॥ నాలుగు మాసాల క్రితం వివాహమైంది. ఒకటి రెండు నెలలు బాగా వున్న అంగస్తంభన ఒకేసారి ఆగిపోయింది. నేను చాలా ఆందోళనతో ఉన్నాను. నన్ను కాపాడండి.

జవాబు : నీ కుటుంబ పరిస్థితులే నీ సమస్యకు కారణం. కొత్తలో బాగుండి వెంటనే ఆగి పోయిందంటే అది నీ మానసిక లోపమే గానీ, శారీరక లోపం కాదు. "స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని మీ భార్యా భర్తలు ఇరువురు చదవండి. అందులో నూతన వధూవరులు ఎలా నడచు కోవాలో, తమ భవిష్యత్ దాంపత్య జీవి తాన్ని అందంగా ఎలా మలచుకోవాలో వివరంగా రాసి వుంటుంది. అవసరమైన ఆహార పదార్థాలు, ఔషధాలు కూడా రాసి ఉన్నయ్. చదివి ఆచరించండి. మీకు అతి సులువుగా సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. శుభమస్తు !

ఒక పాఠకుడు - హైదరాబాద్.

ప్రశ్న. గురువర్యులకు నమస్కారాలు. అయ్యా! నాకు కలల్లో చాలా అసహ్యమైన కామ కోరికలు కలుగుతున్నయ్. వరుస కు అక్క అయ్యే వారితో కలిసినట్లుగా కల లు వస్తున్నయ్. వీర్యం పోతూవుంది. ఏమి చేయమంటారు?

జవాబు : నాయనా! మనసుకు మదపిచ్చి పుట్టినప్పుడు ఇలాంటి అసహజమైన వావి వరుసలు లేని కామ ప్రకోపం కలుగుతుంది. నీవు సినిమాలు, టీ.వీల్లోని అసభ్య దృశ్యాలు చూసి చూసి నీ మనసంతా విశృంఖలమైన కామ కోరికలతో కలుషితమై పోయింది. పగలంతా నీవు చేసే ఆలోచనకు నీ మనసు ఒక రూపం కల్పించుకొని తాత్కాలికమైన కల్తీ సుఖాన్ని పొందుతూ వుంది. శరీరానికి మంచి పదార్థాలు ఆహారంగా ఎలా ఇస్తామో, మనసుకు కూడా మంచి ఆలోచనలనే ఆహారంగా ఇవ్వాలి. కాబట్టి నీ బుద్ధి పెడదారి పట్టకుండ వుండాలంటే సినిమాలు, టీ.వీలు చూడటం మానెయ్. చదువు మీదే పూర్తి కాలాన్ని వినియోగించు. క్రమంగా నీ మనసు కుదుటపడి వికృత కలల నుండి బయట పడతావు. ఇదే నీకు మందు. వినకపోతే నీ భవిష్యత్తే బందు.

యస్. పద్మజ - కర్నూలు.

ప్రశ్న. గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు వెంట్రుకలు బాగా పలుచగా వున్నయ్. జడ వేసుకోవటానికి కూడా అందటం లేదు. ఆడపిల్లకు జుట్టులేకపోతే ఎంత బాధ వుంటుందో అర్థం చేసుకొని నా జుట్టు పెరిగే మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : పద్మజకు శుభమస్తు! వయసు పెరిగినా జుట్టు పెరగలేదంటే, దానికి అనేక ఆరోగ్య కారణాలుంటయ్. నిన్ను చూడకుండ చెప్పటం కష్టమవుతుంది. ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలువు. ఈలోగా పచ్చిగుంట గలగర ఆకు వేళ్లతో సహా తెప్పించి దంచి దాని రసాన్ని తలనిండా పూసి రెండు మూడు గంటలు ఆగి కుంకుడు లేక సీకాయతో తలస్నానం చేస్తూవుండు. వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

జి. గంగాధర్ - కదిరి.

ప్రశ్న. గురువర్యా! నావయసు 62 సం॥. నాకు పక్షవాతం జబ్బు వచ్చినది. అనేక మందులు వాడాను. కొంతవరకు నయమైంది. ఇది పూర్తిగా తగ్గాలంటే ఏమి చేయాలి?

జవాబు : గంగాధర్ గారూ! మీరు రాసిన లేఖలో కలికిరి మందు గురించి రాశారు. వారు పక్షవాత నివారణలో ప్రసిద్ధి పొందిన వారే. కాబట్టి మీకు దగ్గరలో వున్న వారిని సంప్రదించి మందులు వాడండి. మేము ఇతర మార్గాలు సూచించినా, ఈ వయసులో మీరు తయారు చేసుకోవటం కూడా కష్టమే అవుతుంది. వెంటనే వారిని కలిసి మందులు తీసుకోండి. ముఖ్యంగా ఇంటి విషయాలలో ఎక్కువగా ఆందోళన పడకండి. ఆందోళన వల్ల వ్యాధి ఎక్కువ అవుతుంది. శుభమస్తు!

జి. సత్యనారాయణ - కడప జిల్లా.

ప్రశ్న. ఆయుర్వేద గురువర్యులకు, ఆర్యా! నాకు, బరువు పైకెత్తటం వలన వెన్నుపూసకు రెండు వైపులా నొప్పివచ్చినది. ఎన్ని మందులు వాడినా ఆ నొప్పి తగ్గటం లేదు. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు : సత్యనారాయణకు శుభమస్తు! జిల్లేడు ఆకులుతెచ్చి నలగ్గొట్టి నీళ్లలో

వేసి బాగా మరగబెట్టి, ఆ నీటిలో గుడ్డ ముంచి పిండి వాపుమీద కాపడం పెట్టు. తరువాత కొంచెం వావిలాకు తెచ్చి నలగ్గొట్టి బాండీలో వేసి కొంచెం ఆముదం వేసి వేయించి, దించి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు దానిని వాపు మీద వేసి కట్టుకడుతూ వుండు. పదిరోజులు చేసిన తరువాత నాకు 040-3547132 కు ఫోన్ చేసి ఎలా వుందో చెప్పు. శుభమస్తు!

కె.సురేష్ - నంద్యాల.

ప్రశ్న. గురువు గారూ! నాకు ముక్కులో మాంసం పెరిగింది. ఒకవైపు గాలి ఆడితే రెండో వైపు గాలి ఆడదు. ఆపరేషన్ కూడా చేయించాను. ఫలితం లేదు. ప్రస్తుతం ఇంగ్లీష్ డాక్టర్లు, మళ్ళీ మాంసం పెరిగింది. మళ్ళీ ఆపరేషన్ చేయాలి అంటున్నారు. అది చాలా బాధాకరమైన ఆపరేషన్. తలచుకుంటేనే భయం వేస్తుంది. ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు : ప్రియమైన సురేష్‌కు శుభమస్తు! నీవు మంచి ప్రశస్తమైన పలుచగా వున్న వేపనూనె తెచ్చుకొని రోజూ ఉదయం లేవగానే, మళ్ళీ రాత్రి అన్నం తినే ముందు రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేసుకొంటూ వుండు. చుక్కలు వేసుకొనేటప్పుడు తల వెనక్కి వాల్చి వేసుకో. గాలి బాగా ఆడుతుంది. నీ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. ఇది వేసుకున్నప్పుడు గొంతులో కొంచెం చేదుగా అనిపిస్తుంది. దాని వల్ల ఏమి కంగారు పడవద్దు. బయటికి వూసివేసి పండ్లు తోముకో - శుభమస్తు!

రాజేష్ - మహబూబ్ నగర్ జిల్లా.

ప్రశ్న. గురువుగారికి! అర్యా నేను చదువు మీద నిర్లక్ష్యం చేసి జీవితం పాడుచేసుకున్నాను. ఆ బాధతో బ్లేడుతో చేతిమీద కోసుకున్నాను. గాయం మానింది గానీ గీతలు పోలేదు. మా ఇంట్లో వాళ్ళు ఇంకా చూడలేదు. వాళ్ళు చూడకముందే ఆ గీతలు పోయే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : చేసిన తప్పని సరిదిద్దుకోవటమంటే, చేతులు, మూతులు కోసుకోవటం కాదు. దానివల్ల ఏమీ సాధించలేవు. నీవు ఇప్పుడు చేయవలసింది గాయాల గీతలు పోయే మార్గం వెతకటం కాదు. నష్టపోయిన జీవన భవిష్యత్తును తిరిగి సాధించుకోవాలి. ఆ గీతలు మందుల వల్ల పోవు. వాటి గురించి ఆలోచించటం మానెయ్. చదువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరించి ఆగిపోయిన చదువును పూర్తి చెయ్యి. చక్కటి జీవితాన్ని నిర్మించుకో. ఇలాంటి పిచ్చి పనులు చేసి తల్లిదండ్రుల్ని బాధ పెట్టకు. శభమస్తు!

ఒక సోదరి - ఖమ్మం జిల్లా.

ప్రశ్న. గురువర్యా! నాకు వివాహమై 6 సం॥అయ్యింది. సంతానం లేదు. అందరూ ఎంతో చిన్నచూపు చూస్తున్నారు. బహిష్టులో భరించలేనంత కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి వుంటే పిల్లలు పుట్టరని విన్నాను. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు : సోదరీ! నీవు బహిష్టు అయిన రోజునుండి నొప్పి వున్నంతవరకు అంటే ఆ మూడు రోజులు గురిగింజంత నీరుసున్నం - నిమ్మకాయంత తాజా వెన్న లోపల పెట్టి ఉదయం పూట మాత్రమే మింగు. ఇలా రెండు మూడు బహిష్టులకుచేస్తే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. "స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని ఆచరించి సంతానం పొందు. శుభమస్తు!.

అనేక ప్రశ్నలకు జవాబులు మాత్రమే విన్నూ - బాల్కొండ

జవాబు : అమ్మా! "స్వదేశీ ఆహారవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని అజీర్ణ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు అనే ప్రకరణలు చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందు. లేకుంటే ఒక ఆదివారం వచ్చి కలువు.

యం. శ్రీనివాసులు - మధురావూర్

జవాబు : మీ అమ్మ సమస్యకు ఒక్క ఆదివారం వచ్చి కలవండి.

సి. నరసింహా - తమ్మాజీపేట

జవాబు : వాము, బెల్లము సమంగా దంచి రోజూ 2 పూటలా 6 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.

డా॥ తిరుపతయ్య - కోలార్.

జవాబు : అర్యా! మీరు 040-3547132 కుఫోన్ చేసి మాట్లాడండి.

పి. ఇబ్రహీం - పులివెందుల

జవాబు : నీవు ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలువు. శుభమస్తు.

కె. రాములు - ఇబ్రహీం పట్నం

జవాబు : అర్యా! మీ సమస్య గురించి బాధ పడవద్దు. ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలవండి.

సత్యనారాయణ - మహబూబ్ నగర్

జవాబు : మీరు ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలవండి. శుభమస్తు.

జవాబు :- ప్రియమైన వెంకటేశ్వర్లుకు ఆరోగ్యమస్తు ! గత జన్మ పాపాల వలన గానీ, ఈ జన్మలో చేసిన స్వయంకృత కర్మలవల్లగానీ ఇటువంటి కష్టాలు వస్తుంటయ్. వాటికి బెదిరిపోకుండ సరియైన మార్గం తెలుసుకొని ఆచరించాలి. అపరిమితమైన విశ్వాసంతో ఆత్మస్థైర్యంతో, రోజూ గురువుని, భగవంతుణ్ణి, తలచుకొని ఇక్కడ చెప్పినట్లుగా కార్యక్రమం ప్రారంభించు.

(1) కానుగచెట్టు వేళ్ళుతెచ్చి కొంచెం నీళ్ళు కలిపి దంచి రసం తీసి పలుచటి గుడ్డలో వడకట్టాలి. ఆ రసం తూకం ఎంత వుంటే అంత వంటాముదం కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, రసమంతా ఆముదంలో కలిసిపోయి, ఆముదము మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి, వడపోసి ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకో. దీన్ని వాతామృతతైలం అంటారు. దీనితో రోజూ రెండుపూటలా, మర్దనా చేయటం తెలిసిన వారితో రెండుకాళ్ళకు రుద్దించు. రుద్దే ప్రతిసారి నూనె వేడిచేయించు. కాళ్ళకు నడుములకు గూడా రాయించు. (2) లోపలికి అశ్వగంధాధి లేహ్యం తెప్పించుకొని, దానిమీద రాసివున్నట్లుగా వాడు. ఇది ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. - ఈ విధంగా 40 రోజులు పాటించి మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయి. లేదా 040-3547132 కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడు. ఇంకా చెప్పవలసినవి కొన్ని వున్నవి శుభమస్తు!

జి.జి. మోహన్ - నిజామాబాద్

ప్రశ్న : - గురువుగారికి నమస్కారాలు. నా స్నేహితునికి శీఘ్రస్కలన సమస్య వుంది. ఈ మధ్యనే వివాహమైంది. ఈ సమస్యవలన భార్యచేత అవమానించ బడుతున్నాడు. గత సంచికల్లో సూచించినట్లుగా మినపవడియాలు చేసి తిన్నాడు. దానివల్ల అంగస్తంభన బాగానే పెరిగింది. కానీ త్వరగా స్కలనం అవుతూనే వుంది. అదేగాక - అతనికి అల్సర్ సమస్యకూడా వుండటం వలన మినపవడియాలు పడటం లేదు. ఏమి చేయమంటారు ?

జవాబు : - మోహన్‌కు శుభమస్తు ! అల్సర్‌వ్యాధికి ఇదే సంచికలో పాఠకులు అనుభవాలలో పరిష్కారం రాసివుంది. దాన్ని పాటించండి. శీఘ్రస్కలన సమస్యకు రోజూ రెండు పూటలా బార్లీ జావ ఒక గ్లాస్ తాగండి. తరువాత పల్లేరు కాయలు దంచి కషాయం చేసి వడపోసి రెండుపూటలా రెండు ఓన్సుల మోతాదుగా కొంచెం పంచదార కలుపుకొని తాగండి. మీ స్నేహితుడి సమస్య చాలా సులువుగా పరిష్కారమవుతుంది. " స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథం విడుదలైవుంది. అందులో అనేక సులువైన రహస్యాలు రాసివున్నయ్. తెప్పించుకొని చదవండి.

కిరణ్ - నిర్మల్

ప్రశ్న : - గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారాలు. నా వయసు 23 సం॥లు. నేను ఒక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. ఇద్దరి ఇష్టప్రకారం రెండేళ్లు మేము రతిలో పాల్గొన్నాము. తరువాత కొంతకాలం పాటు దూరంగా వుండాలని నిర్ణయించు కున్నాము. అప్పటి నుండి రెండు సంవత్సరాల వరకు నిద్రలో వీర్య స్కలనం అవుతూవుంది. ఇటీవల మా ఇద్దరికికి వివాహం నిశ్చయమైంది. ఆ ఆనందంలో ఇద్దరము రతిలో పాల్గొనాలని ప్రయత్నించాము. ఎంత ప్రయత్నించినా అంగప్రవేశం జరగక ముందే వీర్య స్కలనం అవు తుంది. అంగం కూడా పూర్తిగా స్తభించుటలేదు. నేను వివాహం చేసుకుంటే సంసారానికి పనికివస్తానా లేదా అనే అనుమానం కలుగుతుంది. నన్ను ఎలాగైనా సంసారానికి పనికి వచ్చేట్టుగా చేయవలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : -

కిరణ్‌కు శుభమస్తు ! నిజానికి నీలో ఏ లోపమూ లేదు. నీవు నిరభ్యంతరంగా వివాహం చేసుకోవచ్చు. వివాహం కాకముందే రతిలో పాల్గొనటం, కొన్ని సంవత్సరాలు పాల్గొనకుండ వుండటం, మళ్ళీ హడావుడిగా ప్రయత్నించటం, ఇలాంటి అవకతవకల వల్లనే నీకీ సమస్య వచ్చింది. ఏది ఏమైనా అదే అమ్మాయిని చేసుకోబోతున్నావు కాబట్టి నీ నిజాయితీని అభినందిస్తున్నాను. రెండేండ్లపాటు రతి విరామం కావటం వలన సహజంగానే ఎవరికైనా ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది. అనవసరమైన అనుమానాలు, మానసిక క్షోభ, మరచిపోయి హాయిగా పెండ్లి చేసుకో. శోభనంలో హడావుడి పడకుండ, మీరు పాత స్నేహితులే కాబట్టి చక్కగా కబుర్లు చెప్పుకొంటూ స్మర్శలతో, కౌగిలింతలతో ముద్దుముచ్చట్లతో నిదానంగా రతి కార్యానికి ఉపక్రమించండి. అంతా సజావుగా జరుగుతుంది. "స్వదేశీ దాంపత్యవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని ఇద్దరూ చదవండి. అందులో మీ సమస్యలన్నింటికి సులువైన సమాధానాలు వున్నయ్. శీఘ్రమే వివాహ ప్రాప్తిరస్తు !

సత్య - సూర్యాపేట

ప్రశ్న : - ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారాలు. మా తమ్ముడికి చిన్నప్పుడు ఫిట్స్ వస్తే నుదిటిమీద చుట్టతో కాల్చారు. అది మచ్చలాగా అయ్యింది ఆ మచ్చపోవాలంటే ఏమి చెయ్యాలి ?

జవాబు : - సత్యకు శుభమస్తు ! ఎక్కువ కాలం అయితే ఆ మచ్చపోవటం కష్టం. అయినా ప్రయత్నం చేయండి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మంచి పట్టు తేనె దూది మీద రాసి ఆ మచ్చమీద అంటించి, పైన మరి కొంచెం దూదివేసి వూడిపోకుండా ప్లాస్టర్ వేయండి. ఉదయం పూట తీసివేయండి. 40 రోజుల్లో కొంత మార్పు వస్తే కంటిన్యూ చేయండి. రాకపోతే మానెయ్యండి.

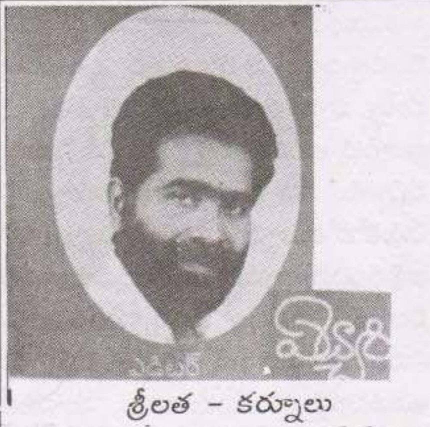
అనేక ప్రశ్నలకు - ఒకే జవాబు.

జి. హరనాథబాబు - విశాఖ

కె. రామారావు - పెనమలూరు

కె. సంతోష్‌కుమార్ - నరసంపేట

జవాబు : - మీరు ఒక ఆదివారం నాడు హైదరాబాదు వచ్చి కలవండి. లేదా 040-3547132కు ఫోన్ చేయండి.



జాబులు - జవాబులు

శ్రీలత - కర్నూలు

ప్రశ్న : గురువు గారూ ! నా వయసు 22 సం॥లు లావు తగ్గటానికి, పొట్ట తగ్గటానికి తగిన మార్గం చెప్పండి.

జ. శ్రీలతకు అభీష్ట సిద్ధిరస్తు ! రోజూ ఉదయం పూట ఒక నిమ్మపండురసం, రెండుచెంచాల అల్లం రసం, నాలుగు టీ స్పూనుల తేనె, అరటీ స్పూన్ జీలకర్ర పొడి అర టీ స్పూన్ ధనియాలపొడి, ఇవన్నీ అరగ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి, పరగడుపున తాగుతూ వుండు. "స్వదేశీ సౌందర్యవేదం" అనే గ్రంధం తెప్పించుకొని, అందులో "ఉదర సౌందర్యం" స్వర సౌందర్యం, అనే ప్రకరణాలు చదివి మిగతా నియమాలు పాటించి, నీ అభీష్టం నెరవేర్చుకో.

కృష్ణప్రసాద్ - ఊరు పేరు రాయలేదు

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నాది పొడి చర్మం. ఇది మామూలుగా మారటానికి సరియైన ప్యాక్ చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రసాద్‌కు శుభమస్తు. పచ్చ పెసలు తెచ్చి కొద్ది నెయ్యితో దోరగా వేయించి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ కొంచెం పెసలు తగినన్ని పాలు కలిపి మిక్సీతోగానీ, లేక రోట్లో రుబ్బిగానీ పేస్ట్‌లాగా చేసి ముఖానికి, అవసరమైతే శరీరమంతా లేపనం చేసుకొని, అది ఎండిపోగానే గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కోంటూ వుంటే నీ సమస్యనుండి బయట పడవచ్చు.

రామలింగారెడ్డి - బెంగుళూరు

ప్రశ్న : అయ్యా నాకు హస్తప్రయోగం బాగా చేసుకునే అలవాటు వుంది. కానీ అది చేసేటప్పుడు తలనొప్పి, మెడనొప్పి, కాళ్ళ పిక్కలనొప్పులు వస్తున్నయ్. స్త్రీని చూడగానే ఆమెతో ఎలాగైనా మాట్లాడాలనే ఆరాటం కలుగుతుంది. కలలో తెలియకుండా వీర్యనష్టం అవుతూ వుంది. నాకు ఏ నొప్పులు లేకుండా, వీర్యనష్టం కలుగకుండా తగిన మార్గం చెప్పండి ?

జవాబు : -ప్రియమైన రామలింగారెడ్డికి, సద్బుద్ధి ప్రాప్తిరస్తు ! నీ బుద్ధి సరిగా మారితే గానీ, నీ సమస్య పరిష్కారం కాదు. ఎందుకంటే శరీరాన్ని పాలించేది మనసు. మనసు కుళ్ళిపోతే శరీరం ఇంకా కుళ్ళిపోతుంది. నీకు స్త్రీని చూడగానే "బ్రహ్మకైన పుట్టు రెమ్మతెగులు" అన్నట్లు నీకు తెగులు పుడుతుంది. అంటే నీ బుద్ధి వక్రించిందన్నమాట. అనునిత్యం, చదువు, భవిష్యత్తు, కుటుంబము వీటిని వదిలివేసి, స్త్రీల అంగాంగ సౌందర్యం గురించి, వారితో వెలగబెట్టిన ప్రేమ నాటకాల గురించి ఆలోచిస్తూ వారిని అనుభవిస్తున్నట్లుగా కలలుకనే నీవంటి అర్భకులకు, వీర్యనష్టం జరగటం కానీ, శారీరక రుగ్మత, మనోరుగ్మత కలగటం గానీ ఆశ్చర్యమేమీ కాదు. "స్త్రీ వ్యామోహం" అనే సుడిగుండంలో పడి తన్నుకుచస్తున్న నీవంటి బలహీనులు. ఈనాడు నూటికి తొంభైమంది దాగా వున్నారు. చదువుకునే వయసులో చదువుకోవాలని, ఉన్నత గమ్యాన్ని సాధించి తగిన స్త్రీని వివాహమాడి ఆ తరువాత అంతులేని శృంగార క్రీడల్లో మునిగితేల వచ్చనే నిజాన్ని మరచిపోయి, ఏమీ చేయకుండానే కేవలం కలల్లోనే శరీరాన్ని పతనం చేసుకుని, ఆ తరువాత ఏడ్చినందువల్ల ప్రయోజనం లేదు. కాబట్టి వెంటనే నీ బుద్ధిని సరిదిద్దుకో. చదువుమీదికి దృష్టి మళ్లించు. మంచి ఆహారం తిను. ఏమందులు, మాకులు వాడే అవసరం లేకుండానే నీ ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

మహాలక్ష్మి - విశాఖపట్టణం

ప్రశ్న : -అయ్యా నావయసు 20 సం॥లు నేను చాలా బీదరాలిని. తల్లి తప్ప తోడు ఎవరూలేరు. నాకు ఆకలి సరిగాలేదు. తిన్నది అరగదు. నీరసము, కాళ్ళు పీకుట, ఒళ్ళునొప్పులు వున్నయ్. ఆయాసం కూడా వస్తుంది. తగిన మార్గంచెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి.

జవాబు : - మహాలక్ష్మికి ఆరోగ్యమస్తు ! నీవు రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒక చెంచా అల్లంరసం, ఒక చెంచా నిమ్మరసం, రెండు చెంచాలు తేనె, పావు చెంచా ధనియాలపొడి, పావు చెంచా జిలకర పొడి, పావుచెంచా సోంపు గింజల పొడి ఇవన్నీ అరగ్లాస్ గోరువెచ్చని మంచినీటిలో కలిపి తాగుతావుండు. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. శక్తి వస్తుంది. నొప్పులు తగ్గుతయ్. తగ్గగానే మర్చిపోకుండా మళ్లీ లెటర్ వ్రాయి.

యం. జగధీశ్వరరెడ్డి, మహబూబ్‌నగర్

ప్రశ్న : -పూజ్య గురువర్యులకు నా వయసు 22 సం॥లు 19 వ సం॥ నుండి వెంట్రుకలు తెల్లబడుతున్నయ్. డిగ్రీ ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాసయ్యాను. ఇంకా బాగా చదివి పైకి రావాలనే ఆశవుంది. కానీ ఈ తెల్లవెంట్రుకల వల్ల కృంగిపోతున్నాను. ఈ జీవితాన్ని ఇంతటితో చాలిద్దామనే నిర్ణయించుకున్నాను. మీరు నా జీవితాన్ని నిలబెట్టాలంటే, ఈ తెల్లవెంట్రుకలు

నల్లగా మారే మార్గం చెప్పాలి. దయచేసి చెప్పండి.

జవాబు :- ప్రియమైన జగధీశ్వర్ - జగత్తుకే ఈశ్వరుడివి కావాలనే కోరికతో నీ తల్లిదండ్రులు అంత గొప్ప పేరు పెడితే, నీవేమిటయ్యా, తెల్లవెంట్రుకలవల్ల జీవితం చాలిద్దామనుకుంటున్నానని పిరికిపందలాగా మాట్లాడుతున్నావ్ ? అసలు అందమంటే పైన కనిపించేదే అనుకుంటున్నావా ? వెంట్రుకలు నల్లగా వుంటేనే జీవితంలో ఏమైనా సాధించగలను అనుకొంటున్నావా ? ఎంత అమాయకుడి వయ్యా నువ్వు. ఫస్ట్ క్లాస్‌లో డిగ్రీ పాసైనవాడివి, అదే స్ఫూర్తి, ఉత్సాహాలతో రెట్టించిన మనోబలంతో, విజయపరంపరలతో ఒక్కోమెట్టు అధిరోహిస్తూ ప్రతిభావంతుడివై ఆ విజ్ఞాన సౌందర్య కాంతులతో నీ కుటుంబాన్ని నీ దేశాన్ని వెలిగించవలసిన వాడివి, ఆఫ్‌ట్రాల్, తెల్ల వెంట్రుకలొచ్చినయ్యని తెల్లముఖం వేస్తున్నావే. రాబోయే యుగాలకు కర్తలుగా, భావిభారత పరిష్కర్తలుగా తీర్చిదిద్దబడాల్సిన యువకులు ఇంత దద్దమ్మలుగా తయారైతే ఇక దేశభవిష్యత్తు ఏం కావాలి ? చూడు. నువ్వు ఏం చేయాలో నేను చెబుతాను. దాన్ని ఆచరించు. ఈ ప్రకృతిలో ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారమున్నట్టే, తెల్లవెంట్రుకలకు కూడా పరిష్కారముంది. అయితే విదేశీ వెర్రి వ్యామోహంవల్ల షాంపులు వాడటం, విష రసాయనాల తిండి తినటం. తలకు ఆముదం పెట్టకపోవటం, సినిమాలు, టీ.విలు అధికంగా చూస్తూ శిరస్సును శోషచెందించటం వంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల వెంట్రుకలు నెరవటం జరుగుతుంది. నీ చదువును నిరాటంకంగా సాగిస్తూ దాంతోపాటు సమాంతరంగా, వెంట్రుకలు నలుపుగా మార్చటానికి ప్రయత్నించు. స్వదేశీ సౌందర్యవేదంలోనూ, 1997-98 ప్రథమ సంచికలోనూ అనేక మార్గాలు వ్రాసివున్నయ్. ఆ సంచికలు చదివి వాటిలో నీకు అనుకూలమైనవి తయారుచేసుకొని వాడటం ప్రారంభించు. నీ ప్రయత్నం సఫలమౌతుంది. నీ తెలివితేటల్ని, తెల్లవెంట్రుకల మీద పరిశోధనకు కూడా ఉపయోగించు. ప్రతి చెడు, ప్రతి కష్టము ఏదో ఒక మంచికే దారి తీస్తుంది. "సాహసి కానివాడు జీవన సమరానికి పనికిరాడు" అన్న మహాకవి బాలగంగాధర్ తిలక్ మాటలు ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకో. శుభమస్తు !

కె. సుధాకర్ - బాదేపల్లి,
మ. నగర్ జిల్లా.

ప్రశ్న : - గురువర్యా ! నాకు మెడమీద తెల్లని మచ్చవుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గిలేదు. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : -ప్రియమైన సుధాకర్‌కు శుభమస్తు దాల్చిన చెక్క మంచినీటితో అరగదీసి, ఆగంధాన్ని రోజూ మచ్చమీద రెండు పూటలా రుద్దుతూ వుండు. 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ ఉత్తరం రాయి.

ఒక సోదరి - రంగారెడ్డి జిల్లా

ప్రశ్న : గురువర్యా నాకు వివాహమై 3 నం॥ అయ్యింది. ఇంకా సంతానం కలుగలేదు. నెలనెలా బహిష్టు సరిగా రావటం లేదు. గర్భసంచిలో దోషం వుందన్నారు. నాకూ నెలనెలా బహిష్టు సరిగా జరిగి సంతానం కలిగే మార్గాలు చెప్పండి.

జవాబు : - ప్రియమైన పేరు రాయని సోదరికి శుభమస్తు ! నీవు ఒక మంచిరోజు చూసుకొని, మామిడి చెట్టు బెరడు, రావిచెట్టు బెరడు ఉత్తరం లేక తూర్పు వైపువి తెచ్చుకో. బెత్తెడు సైజు ముక్కలు చేసి ఎండలో ఆరబెట్టు. తరువాత రోజూ రెండు గ్లాసుల నీళ్ళల్లో ఒక్కొక్క ముక్క వేసి 24 గంటలు నానబెట్టి తరువాత సగం కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టు తరువాత వడపోసి చెక్కలు తీసి పొడి చేసి చల్లారిన తరువాత రెండు కషాయాలు ఒక గంట వ్యవధిలో ఉదయం సగం సగం, సాయంత్రం సగం సగం తాగు. క్రమంగా బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది. గడ్డలు కూడా కరిగిపోయి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది. నీవు స్వదేశీ సౌందర్య వేదం, స్వదేశీ దాంపత్యవేదం అనే గ్రంథాలు తెప్పించుకొని చదువు. వాటిలో అనేక మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. ఒక సారి 040-3547132 కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడు. శుభమస్తు.

ఒక పాఠకురాలు - ఖమ్మం.

ప్రశ్న : -గురువర్యా ! నా వయస్సు 25 నం॥లు నా భర్త వయస్సు 28 నం॥లు మాది మేనరికం. ఇష్టపడే చేసుకున్నాము. మా వివాహమై 2 నం॥ అయ్యింది. మొదట్లో రోజుకు 4 సార్లకు తక్కువ కాకుండా రతిచేసుకునే వాళ్ళం. రతికి పావుగంట ముందే మా వారికి పూర్తి అంగస్తంభన వుండేది. అలా ఒక సంవత్సరం కాలం మా సంసారం ఆనందంగా సాగింది తరువాత రెండోసంవత్సరం నుండి అసలు అంగస్తంబన లేకుండా పోయింది. ఎంత సేవ ఎన్ని విధాలుగా ప్రేరేపించినా స్థంభన రావటం లేదు. ఎంతోమంది వైద్యుల దగ్గర ఎన్నోరకాల మందులు వాడినాము. ఎన్నివాడినా కొంచెం ఉబ్బుతుందే గానీ పూర్తి స్తంభన రావటం లేదు. దేవుడిచ్చిన పవిత్రమైన రతిసుఖంలేని జీవితం వ్యర్థమని పిస్తుంది. ఎంతో మధురమైన సంభోగం లేని జీవితం శూన్యంలా వుంది. అందుకే ఇద్దరం చనిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాము. మీరు సరైన దారి చూపిస్తారనే ఆశతో రాస్తున్నాము. మమ్ములను మీ బిడ్డలుగా బావించి సరైన మార్గం చెప్పండి. మీ జవాబుపైనే మా భవిష్యత్తు ఆధారపడివుంది.

జవాబు : ప్రియ పాఠకులైన దంపతులకు, మనోవాంఛ సిద్ధిరస్తు ! ముఖ్యంగా మీరు గమనించవలసిన విషయాలు ఏమిటంటే (1) మనిషి కామసుఖం అనుభించటానికి మాత్రమే పుట్టలేదు. అదే మనిషి జీవిత సర్వస్వం కాదు. అది జీవితంలో ఒక భాగమేగానీ, కామమే జీవితంకాదు. (2)

కామాన్ని అధికంగా ఎప్పుడూ అనుసరించకూడదు. మితంగా ఋతువులను భట్టి అనుభవించాలి. లేదూ రోజు కామసుఖాలు కావాలనుకున్నప్పుడు వీర్యశక్తిని దాతుపుష్టిని పెంచే ఆహారాలను ఔషధాలను మొదటి నుండి వాడుకొంటూ రావాలి. అలా వాడకపోతే కొద్దిరోజుల్లోనే కామశక్తి తగ్గిపోతుంది. (3) భార్యభర్తల జీవితంలో, మగవాళ్ళకు అప్పుడప్పుడు ఇలా జరగటం అనేది సర్వసాధారణమైన విషయం. దాన్ని మరచిపోయి ఇది సహజమే అనుకొని కొద్ది రోజులు దూరంగా వుంటే మళ్ళీ ఆరాటం, ఆకర్షణ మొదలై పూర్తి స్తంభన జరుగుతుంది. అలా కాకుండ స్తంభన లేని రోజు నుండి రోజూ నాలుగైదు సార్లు అంగాన్ని అటులాగి, ఇటులాగి గందరగోళం చేస్తూ మాటిమాటికి ఇంకాస్తంభించలేదే అని నిరుత్సాహపడుతూ ఏడుస్తూవుంటే, ఆ పరిస్థితి ఏనాటికీ మారదు. ఏమి కొంపమునిగిపోయిందని మీరు చావాలనుకొంటున్నారు. లేని వ్యాధిని ఉన్నట్లుగా వూహించుకొని, అదే ఆలోచనతో సతమతమౌతూ కనిపించిన ప్రతి వైద్యుడి చుట్టూ తిరుగుతూ రకరకాల మందులు తింటూ, ఇంకా ఫలితం కలగలేదే అని నెత్తీనోరు కొట్టుకుంటూ కుమిలిపోతూవుంటే ఎన్ని సంవత్సరాలైనా పరిస్థితి మారదు. కొద్ది రోజులపాటు ఈ విషయాన్ని మీరిద్దరూ పూర్తిగా వదిలేయండి. ఆ సంభాషణే మానండి. మామూలుగా ఎవరి పనుల్లో వారు నిమగ్నంకండి. దాంపత్యవేదం గ్రంథంలో రాసిన ఆహార పదార్థాలు తినండి. మీముఖంలో పొరపాటున కూడా దిగులు వుండకూడదు. ఇలా మీరు వుండగలిగితే మనసులో పడ్డ ముడి, త్వరలోనే విడిపోతుంది. ఆహారాల ద్వారా, వీరోత్పత్తి జరిగి అంగం యధాతథంగా స్తంభిస్తుంది. దీన్ని అనుసరించి మీరు మళ్లీ మీ గతకాలపు ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. శుభమస్తు !

శివాజి – జక్రాన్ పల్లి

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నాకు చెమట అధికంగా పట్టి శరీరం దుర్వాసనగా వుంటుంది. నోటి దుర్గంధం కూడా వుంది. గొంతు గరుకుగా వుంటుంది. నేను పాటలు పాడేటపుడు ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ఏంచేయమంటారు ?

జవాబు : ప్రియమైన శివాజికి నీవు "స్వదేశీ సౌందర్యవేదం అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదువు. అందులో చర్మసౌందర్యం – ముఖసౌందర్యం. – స్వర సౌందర్యం అనే ప్రకరణాల్లో నీ సమస్యలకు సులువైన మార్గాలు రాసి వున్నయ్. చదివి అనుసరించు.

బి. భరత్ – కాకినాడ

ప్రశ్న : ఆచార్య ! నా వయస్సు 13 సం.లు చదువు మీద ధ్యాన నిలువటం లేదు. ఎంత ప్రయత్నించినా గుర్తుంచుకోలేకపోతున్నాను. తగిన మార్గం సూచించండి ?

జవాబు : ప్రియమైన భరత్‌కు విద్యా ప్రాప్తిరస్తు ! నీవు వెంటనే సినిమాలు, టి.వి. చూడటం మానెయ్. వాటికి సంబంధించిన బొమ్మలు, పోస్టర్లు కూడా చూడవద్దు. క్లాస్‌లో టీచర్లు చెప్పేటప్పుడు శ్రద్ధగా విను. అర్థంకానిది మళ్ళీ అడిగి చెప్పించుకో. ఇంట్లో చదువుకునేటప్పుడు నీతోపాటు మరో మంచి స్నేహితుణ్ణి కలుపుకో. ఒక పాఠం చదివి తరువాత పుస్తకం మూసి, ఆ పాఠం సారాంశాన్ని ఒక కథలాగా నీ స్నేహితుడితో చెప్పు. మళ్ళీ అతన్ని కూడా చెప్పమను. ఆ తరువాత ఇద్దరూ చూడకుండా రాయండి. ఒకరు రాసింది మరొరకు దిద్దుకోండి. ఇలా చేయటం వల్ల ఆ పాఠాన్ని నీవు జీవితంలో ఎప్పటికీ మరచిపోకుండా వుంటావు. మరో ముఖ్య విషయం నీవు చదువుకునే గదిలో సరస్వతీ దేవి, వినాయకుడు, వివేకానందుడు, మొదలైన ఫొటోలు పెట్టుకో. రెండు పూటలా దైవప్రార్థన చేస్తూ, దేవుడి మీదనే మనసు నిలుపటానికి ప్రయత్నించు. ఈ చిన్న వయసులో పనికి మాలిన విషయాల మీద దృష్టిసారించి పతనమై పోకుండ చెప్పినట్లు చేసి భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటగా మలచుకో – శుభం భూయాత్

ఎ.వి. యమ్ – కిర్లంపూడి

ప్రశ్న : – అయ్యా నాకు చిన్నతనం నుండి సరైన తిండిలేక బక్కగా అయిపోయాను. ఒంట్లో రక్తం సరిగా లేదని వైద్యులు చెప్పారు. తెల్ల బట్ట కూడా ఎక్కువగా అవుతుంది. నా అనారోగ్యం వల్ల మా ఆయన వేరే స్త్రీతో సంబంధం పెట్టుకున్నాడు. నా సమస్యలు తీరే మార్గం చెప్పి నా సంసార జీవితం నిలబెట్టండి.

జవాబు : అమ్మా ! మినుములు, సున్ని వుండల రూపంలో గానీ, గారెల రూపంలో గానీ, పరిమితంగా తింటూ వుంటే బక్కగా వున్న వాళ్లు లావు అవుతారు. అశ్వగంధా లేహ్యం తెప్పించుకొని వాడుకో. దాంతో పాటు మేడిచెక్క తీసుకొచ్చి కషాయం కాచి ఉదయం, సాయంత్రం అరగ్లాసు మోతాదుగా తాగుతూ వుండు. ఏ పూట కషాయం ఆ పూటే కాచుకో. దీనివల్ల తెల్లబట్ట తగ్గటమే కాక, శరీరానికి మంచి బలము కాంతి కూడా కలుగుతయ్. మీ ఆయనకు పల్లేరు కాయలతో కాచిన కషాయం అరగ్లాస్ మోతాదుగా రెండు పూట్ల పంచదార కలిపి తాగించు. మూత్రంలో చురుకు, మంట తగ్గుతుంది. శుభమస్తు.

వి. రాణి – తల్లవల్లి

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నాకు తరచుగా కంటి కురుపులు వస్తున్నయ్. ఎన్ని మందులు వాడినా దక్కటం లేదు. చూడటానికి కూడా అసహ్యంగా వుంటున్నయ్. ఏం చేయమంటారూ.

జవాబు : అమ్మా ! మీరు పసుపు కషాయం తయారుచేసి అది గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు కాటన్ గుడ్డ ముంచి కొద్దిగా పిండి కళ్ళమీద వేస్తూవుండండి. ఇలా రోజుకి మూడుసార్లు చేయండి. 20 రోజులు వాడిన తరువాత మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయండి.

యం.డి. రసూల – ఇందారం

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి సలామ్. మా మతం ప్రకారం మా వారు కుటుంబ నియంత్రణ చేయించుకోలేదు. ఇప్పటికే ముగ్గురు పిల్లలు వున్నారు. ఇంకా ఎంతో జీవితం అనుభవించాల్సి వుంది. కాబట్టి, గర్భం రాకుండ వుండే మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : అమ్మా, బహిష్టు రోజు నుండి 16 వ రోజు వరకు భర్తతో కలవకుండ, ఆ తరువాత బహిష్టు వచ్చే వరకు కలుస్తూవుంటే గర్భం రాకుండా వుంటుంది. సంభోగం కాగానే ఎక్కువ సేపు అలాగే వుండకుండ వెంటనే లేచి బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్ళి సైంధవలవణం కలిపిన నీటితో యోనిని

లోపలికంట బాగా కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే గర్భం రాకుండా వుంటుంది. "స్వదేశీ దాంపత్యవేదం" అనే గ్రంథంలో ఇంకా కొన్ని మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదువు. మా సలహా వల్ల మీ స్నేహితురాలు సుఖంగా వుందని రాశావు. ఆమె చేత వివరాలు ఆమె ఆరోగ్యం గురించి లెటర్ వ్రాయించు. - శుభమస్తు!

బోయిన రాములు - భువనగిరి

ప్రశ్న : అయ్యా నా కుడి కాలు మడమకు గుర్రపు మూతిలాగా వచ్చింది. కొంతదూరం నడిచేటప్పటికి విపరీతమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఏంచేయమంటారు ?

జవాబు : మీరు, ఆవాలు, వెల్లుల్లి, కర్పూరం ఈ మూడు సమానంగా కలిపి మెత్తగా నూరి ఆముద్దను గుర్రపు ముట్టెల మీద పెట్టి గుడ్డతో కట్టుకట్టుకోండి. ముట్టెమీద మాత్రమే, వేయాలి. పక్కలకు వేస్తే మంటపుడుతుంది. ఇలా రాత్రి వేసి ఉదయం తీసివేస్తూ వుంటే క్రమంగా ఆ ముట్టెలు కరిగిపోతయ్. శుభమస్తు

అనేక మంది పాఠకులకు జవాబులు మాత్రమే

మల్లిఖారున్ - కల్వకుర్తి
ఎ. వెంకటేష్ - పెన్నాడపాలెం
శ్రీనివాస్ - కరీంనగర్
శ్రీనివాస్ - సిద్దిపేట

జవాబు : - పై నలుగురు పాఠకులు తమకు హస్తప్రయోగం అలవాటైనదని దానివల్ల తమ అంగం సన్నగా, చిన్నగా అయ్యిందని, తమకు కాళ్ళు చేతులు మెదలు, తల నొప్పులు వస్తున్నాయని, చదివింది జ్ఞాపకం వుండటం లేదని ఇంకా ఇంకా అనేకం వ్రాశారు. నాయనా ! మీలాంటి వారికి గత సంచికలలో అనేకసార్లు సమాధానాలు ఇవ్వటం జరిగింది. ఈ సంచికలో కూడా పైన సమాధానం ఇచ్చాము. అదే సమాధానాన్ని మీరూ చదవండి. అతనికి చెప్పినట్లుగా మీరూ ఆచరించండి.

"దాంపత్యవేదం" అనే గ్రంథంలో హస్తప్రయోగం గురించి, దాని నివారణోపాయాల గురించి వివరంగా వున్నయ్. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని అనుసరించండి.

ఏ. శ్రీనివాసులు - నందిమండలం

జవాబు : మీరు జూలై 2001 మాసపత్రిక చదవండి అందులో అల్సర్ గురించి వ్రాసి అనుభవాలు వ్రాసి వున్నయ్. దాని గురించి అనుసరించండి.

తాటి విశ్వేశ్వర్ - గంధారి
వెంకటేశ్వరరావు - గంధారి

జవాబు : - ఆగస్ట్ 11 వ తేదీన నిజామాబాద్ వస్తున్నాను. అక్కడ క్యాంప్ వుంది. ఎక్కడ కలవాలో వివరాలకు 26107 నిజమాబాద్‌కు ఫోన్ చేసి కనుక్కోండి.

మహేష్ - మహబూబ్‌నగర్

జవాబు : నీవు, జూన్, జూలై పత్రికల్లో వ్రాసిన అశ్వగంధ అనే ఆర్టికల్ చదువు. అందులో సన్నటి వారు, లావు కావటానికి రాసి వుంది.

బి.కె. శివదుర్గా ప్రసాద్ - నంద్యాల

జవాబు : మీరు, "స్వదేశీ సౌందర్యవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని, అందులో చుండ్రుకు వ్రాసివున్న మార్గాలు అనుసరించండి.

వి. అనూరాధ - మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

జవాబు : చెవి సమస్య గురించి ఆహారవవేదం, ప్రథమ, ద్వితీయ సం॥ సంచికల్లో అనేక సులువైన మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. వాటిని తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి.

జవాబు : హరనాధ్‌బాబు - విశాఖపట్టణం. ఆర్యా! మీరు మధుమేహం గురించి వ్రాశారు. "ఆహారవేదం" అనే గ్రంథంలో దాని గురించి పూర్తి సమాచారం వుంది. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి.

జి. యాదగిరి - సదాశివపేట

జవాబు : ఆర్యా ! మీరు, గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపునొప్పి, గురించి వ్రాశారు. "స్వదేశీ ఆహారవేదం" అనే గ్రంథంలో వాటి, పరిష్కార మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. ఆ గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి.

వి. వెంకటేశ్వరరావు - గాంధారి, ప్రకాశ్- మెదక్. జి. మల్లేశం మెదక్, లక్ష్మి - హైదరాబాద్ కృష్ణ - డోన్, లింగయ్య-మందమర్రి

జవాబు : పైన పేర్లు వ్రాసిన పాఠకులంతా వివిధ సమస్యలతో ఉత్తరాలు వ్రాశారు. వారికి లెటర్స్ ద్వారా సమాధానాలు చెప్పటం సాధ్యంకాదు. కాబట్టి, వారంతా ఒక ఆదివారం నాడు, మధ్యాహ్నం రెండు గంటలలోపుగా హైదరాబాద్‌కు వచ్చి కలవండి. శుభమస్తు.

నిజామాబాద్ జిల్లా పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ఆగస్ట్ 11 వ తేదీ రెండొవ శనివారం నాడు నిజామాబాద్‌లో "ఉచిత ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం" జరుగబోతుంది. కాబట్టి జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలలో వున్న పాఠకులు, అభిమానులు, తప్పనిసరిగా ఆ శిబిరానికి హాజరు కాగలరని కోరుతున్నాము.

వివరాలకు నిజామాబాద్‌లో ఈ క్రింది వారిని ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించండి.

శ్రీమతి బిందూరాజ్ - 26107
శ్రీయుత ప్రభాకర్ 50312

జాబులు - జవాబులు

పండరి-సిద్ధూర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద ఆచార్యులకు నమస్కారాలు. అయ్యా ! నా వయసు 30 సం॥లు. గత 15 సం॥ల నుండి, నాకు అరిచేతుల్లో, అరికాళ్ళలో చెమటలు వస్తాయి. తిమ్మిర్లు, మంటలు, సూదిపొడిచినట్లుగా పోట్లు వస్తుంటయ్. ఎంతమంది వైద్యుల చుట్టూ తిరిగినా ఫలితం దక్కలేదు. చివరి ప్రయత్నంగా తమకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో తగిన మార్గం చెప్పండి.

జ. ప్రియమైన పండరికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యమస్తు! నాయనా ! నీకు అతిసులువైన కొన్ని మార్గాలు చెబుతాను. వాటి మీద విశ్వాసంతో ఆచరించి ఆరోగ్యం సంపాదించుకో. (1) ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడుపున, అరగ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా అల్లంరసం, ఒక చెంచా నిమ్మరసం, రెండు చెంచాలు తేనె, పావు చెంచా ధనియాలపొడి, పావు చెంచా జీలకరపొడి, పావుచెంచా వాము పొడి, పావు చెంచా సోంపుపొడి కలుపుకొని తాగుతూవుండు. (2) నువ్వులనూనెలో వామును పోసి నానబెట్టి వుంచి, రోజూ ఒకసారి అరచెంచా వామును అందులో నుండి తీసుకొని తింటూవుండు. (3)వేయించిన ఉప్పు, జిల్లేడు చెట్టు బెరడు ఈ రెండూ మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని అరిచేతులకు అరికాళ్ళకు పూసి ఎండిపోగానే కడుగుతూ వుండు. (4) అరిచేతులు, అరికాళ్ళు మంటలుగా వున్నప్పుడు, పెసరపప్పు తగినన్ని నీటిలో వేసి నానబెట్టి, తరువాత వాటిని రోట్లో వేసి ఒక హారతి కర్పూరం బిళ్ళ కలిపి మెత్తగా నూరి దాన్ని, మంటలున్న చోట పట్టువేసి ఎండిపోయిన తరువాత కడుగుతూ వుండు. వేడి చేసే పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, మాంసాహారం తినవద్దు. ఇలా 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయి. శుభమస్తు.

అభిలాషిణి-వికారాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లా

ప్రశ్న : పూజ్య గురువర్యులకు, అయ్యా! నా వయసు 18 సం॥లు నాకు నెలసరిగా రావటం లేదు. రెండు సం॥ల నుంచి వళ్ళంతా విపరీతమైన సెగగా వుంటుంది. చాలా బాధపడుతున్నాను. సరైన మార్గం చూపాలని ఆ ధన్వంతరి భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియ సోదరికి శుభమస్తు ! నీవు మేడిచెట్టు బెరడు, మామిడిచెట్టు బెరడు, ఈ రెండు తెప్పించికో. మీ ప్రాంతంలో సులువుగా దొరుకుతయ్. తెప్పించి, వాటిని విడివిడిగా బెత్తెడు సైజులో ముక్కలుగా నరికి ఎండబెట్టు. అవి ఎండుతూ వుండగా వెంటనే, రోజూ రెండు గ్లాసుల్లో విడివిడిగా నీళ్ళుపోసి ఒకదాంట్లో మేడిచెక్క, ఇంకోదాంట్లో మామిడిచెక్క వేసి మూతపెట్టి 24 గంటలు నానబెట్టు. తరువాత వాటిని విడివిడిగా పొయ్యిమీద పెట్టి సగం గ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టు. తరువాత దించి వడపోసి చల్లార్చి, ఉదయం పూట మేడి కషాయంలో పంచదార కలుపుకొని తాగు. సాయంత్రం లేదా నిద్రపోయే ముందు మామిడి కషాయంలో పాతబెల్లం కలుపుకొని తాగుతూ వుండు. శరీరంలోని వేడి తగ్గి నెలసరిగా వస్తుంది. రోజూ ఒక గ్లాసు బార్లీ జావ తాగు. ముఖ్యంగా చెట్లనుండి చెక్కతీసుకునేటప్పుడు వాటిని పూజించి, నీ బాధలు వాటితో చెప్పితీసుకోవటం మరచిపోవద్దు. అలాగే నీకు, ఆరోగ్యం కలిగిన తరువాత మాకు లెటర్ వ్రాసే విషయం కూడా మరచి పోవద్దు.

కృష్ణ - సంగారెడ్డి, మెదక్‌జిల్లా

ప్రశ్న : గురువుగారికి నమస్కారాలు. నా వయసు 26 సం॥లు.నాకు విడిగా వున్నప్పుడు అంగం బాగానే గట్టిపడు తుంది. కానీ స్త్రీతో కలువబోయే ముందు మెత్తబడి పోతుంది. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన కృష్ణకు, నీకింకా పెండ్లి కాలేదనే నిజం నాకు అర్థమైంది. పెండ్లి కాకముందే సెక్స్‌గురించి ఆలోచించి ఆరాటపడే నీలాంటి బలహీనులందరికీ ఇదే సమస్య ఎదురవుతుంది. వివాహానికి ముందే ఇలాంటి అక్రమ కామకేళీ భావనలవల్ల భవిష్యత్తులో ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతారు. ఉన్నదంతా ఇప్పుడు పోగొట్టుకొని ఆ తరువాత ఎంత ఏడ్చినా ప్రయోజనం వుండదు. స్వేచ్ఛ, ప్రశాంతత, ఉల్లాసము, లేనిచోట, భయము, ఆందోళన, కంగారు వున్న చోట ఇలానే జరుగుతుంది. ముందు చక్కటి పనిచూసుకొని, ఆ తరువాత పెండ్లి చేసుకొని, అప్పుడు వచ్చి కలువు. నీ సమస్యకు తగిన పరిష్కారం చెబుతాను.

కె. మురళీధర్-కుంట్రపాకం, చిత్తూరుజిల్లా

ప్రశ్న : -గౌ. గురువుగారికి, అయ్యా! నాకు 1995లో హైజంప్ దూకినప్పుడు

కుడిభుజం పట్టుకుంది. ఆనొప్పి ఇంతవరకు తగ్గలేదు. ఏంచేయ మంటారు.

జవాబు : మురళీధర్‌కు భుజశూల నివారణా ప్రాప్తిరస్తు ! గురిగింజలు తీసుకొచ్చి ఒక రోజు నీటిలో నానవేసి, తరువాత గురి గింజలను కొంచెం నీటితో మెత్తగా నూరి భుజం మీద పట్టు వేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా నీ పాత భుజం నొప్పి తగ్గిపోతుంది. తగ్గిన తరువాత ఆ విషయం మళ్ళీ లెటర్ ద్వారా మాకు తెలియజెయ్యి. లేకపోతే నొప్పి మళ్ళీ తిరగబెడుతుంది.

జి. సురేష్‌రాయ్-నిజామాబాద్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయస్సు 15 సం॥లు నా తల వెంట్రుకలు అసలు వెనుకకు మరలవు. ముందుకే వుంటయ్. అంతా వెక్కిరిస్తున్నారు. ఏం చేయాలి ?

జవాబు :- ప్రియమైన సురేష్‌కు - నీవు రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఆముదం తలకు వ్రాసి పక్కకు దువ్వటం అలవాటు చేసుకో. కొంత కాలానికి అవి పక్కకు వస్తయ్. ఆ తరువాత పైకి దువ్వటం అలవాటు చేసుకో. తలస్నానానికి సీకాయపొడి వాడు. సబ్బులు, షాంపులు వాడవద్దు.

యడవలిపార్థన-పిడుగురాళ్ళ, గుంటూరు జిల్లా

ప్రశ్న : - గురువర్యులకు సమస్కారాలతో, అయ్యా, గతంలో మన పత్రికను అనుసరించి తుమ్ములు, జలుబు, ముక్కు నీరుకారటం, నివారించుకున్నాను. నాకు ఇటీవల నోటి చిగుళ్ళనుండి రక్తం కారటం, నోరు వాసన పుట్టటం జరుగుతుంది. ఆంగ్లవైద్యులు పండ్లు క్లీన్ చేసినారు. అయినా నా సమస్య తీరలేదు. ఏలా చేయమంటారు ?

జవాబు : -ప్రియమైన పార్థన శుభమస్తు ! గతంలో లాగే అదే విశ్వాసంతో చెప్పింది చెయ్యి. చాలా సులువుగా నీ సమస్య తీరుతుంది. (1) రోజూ ఉదయం పూట ఉత్తరేణి వేరుతో మాత్రమే పండ్లు తోముకో అది నమిలితే మెత్తగా వుంటుంది. (2) నల్ల తుమ్మచెట్టు బెరడుతో కషాయం కాచి వడపోసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు, దాంతో రోజూ రెండుసార్లు 5 నుండి 10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వూసి వేస్తూవుండు (3) మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకో శుభమస్తు !

మౌలాలి - నందికొట్కూరు, కర్నులు జిల్లా

ప్రశ్న : పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కారాలతో, అయ్యా నా కూతురు ఖైరూన్‌బి వయను 8 సం॥లు. కొన్ని కారణాలవలన కిరోసిన్ మంట తగిలి ఆమె వళ్ళు కాలినది. ఆపరేషన్ చేసినా, చర్మం మామూలు స్థితికి రాలేదు. తండ్రిగా ఆమె బాధ చూడలేక ఎద్దైనా మార్గం చెప్పమని మిమ్మల్ని కోరుతున్నాను.

జవాబు : - ప్రియమైన మౌలాలికి శుభమస్తు! కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, తాని(తాండ్ర) కాయలు, ఈ మూడు కాయలను బాండీలో వేసి నల్లగా మాడ్చి తరువాత మెత్తగా నూరి ఆ చూర్ణంలో తగినంత నువ్వులనూనె కలిపి నూరి వుంచుకొని దాన్నీ రోజూ రెండు పూటలా కాలినచోట సున్నితంగా రుద్దుతూ వుండాలి. ఇలా 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ మాకు లెటర్ వ్రాయండి. శుభమస్తు

టి. కృష్ణమూర్తి - మహబూబ్‌నగర్

ప్రశ్న : శ్రీయుత గురువుగారికి ! అయ్యా, నాకు ఇద్దరు కుమారులు. వారికి శరీరంలో ఎక్కడైనా తెగినచోట రక్తం గడ్డకట్టి ఆగదు. కారుతూనే వుంటుంది. మ. దెబ్బలు తగినతోట వాపువచ్చి చాలా రోజులవరకు వుండిపోతుంది. ఎన్నిచోట్ల తిరిగినా, ఎంతమంది వైద్యుల్ని సంప్రదించినా ప్రయోజనం లేదు. ఏం చేయ మంటారు?

జవాబు : ప్రియమైన కృష్ణమూర్తి గారికి, ఆర్యా ! మీ పిల్లలకు రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే శరీరానికి నువ్వుల నూనె రాసుకోవటం, అరగంట ఆగి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయటం అలవాటు చేయండి (2) ఉదయం, సాయంత్రం స్కూలుకు వెళ్లేముందు, వచ్చిన తరువాత, అశ్వగంధ చూర్ణము 1 టీ స్పూన్ మోతాదుగా పాలలో కలిపి పంచదార వేసి తాగించండి. (3) రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు అర టీ స్పూన్ త్రిఫలచూర్ణం ఒక చెంచా తేనె కలిపి తినిపిస్తూ వుండండి. (4) హారతి కర్పూరము, నెయ్యి సమతూకంగా తీసుకొని రెండు కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకోండి. పిల్లలకు దెబ్బలు తగిలినప్పుడు రక్తం కారుతుంటే ఈ మిశ్రమాన్ని వెంటనే గాయం మీద లేపనం చేయండి. ఇలా ఒక సంవత్సరంపాటు ఆవకుండా చేయండి. ఎప్పుడైనా హైదరాబాద్ వస్తే కలవండి. శుభమస్తు.

రవికుమార్ - షాద్‌నగర్

ప్రశ్న : గురువర్యా నా వయసు 16 సం॥ రెండు సం॥ నుండి హస్త ప్రయోగం అలవాటైంది. నిద్రలో మూత్రంలో వీర్యంపోతుంది. నా మనసు చదువుపైన నిలబడటం లేదు. ఏ అమ్మాయిని చూసినా ఆమెతో కలవాలనిపిస్తుంది. ఈ అలవాట్లు మానుకోవాలంటే ఏమి చెయ్యాలి?

జవాబు : చెత్త పత్రికలు, చెత్త సినిమాలూ చూసి చెడు స్నేహాలు చేసి చెడ్డ ఆలోచనలకు బానిసై, ఇంటికి, సమాజానికి

ఉపయోగపడని పనికిమాలిన బడుద్దాయి లాగా తయారుకాబోతున్న, పేరు మార్చి వ్రాసిన రవికుమార్‌కు, నీవు చేసింది, చేస్తుంది అంతా తప్పని తెలిసినా మానుకోలేని అసమర్థత నీలో వున్నప్పుడు నిన్ను భగవంతుడు కూడా కాపాడలేడు. ఎదురుగా ఒక భయంకరమైన అగాధం కనిపిస్తుంటే, అందులో వడితే పతనమైపోతామని తెలిసినా అటువైపే నడుస్తున్న వాణ్ణి ఎవరేం కాపాడగలరు. ఈ నాడు నూటికి డెబ్బైమంది నీలాంటి పనికి మాలినవాళ్ళతో నిండబోతున్న భవిష్యత్ భారతాన్ని చూస్తే బాధకలుగుతుంది. తమ జీవితాలని తామే తీర్చిదిద్దుకోలేని, తమకంటూ ఒక నిర్దిష్టమైన పథకం ప్రణాళిక లేని, తెగిన గాలిపటాల్లాంటి యువతరం, దేశాన్ని ఎలా కాపాడగలుగుతుంది ?

వికృత సాహిత్యంతో, విశృంఖల కళాఖండాలనబడే సినిమాలతో, విలువలు శూన్యమైన విద్యా విధానాలతో, పిల్లల మెదళ్ళను లేత వయసులోనే అడ్డదారులు తొక్కిస్తూ, ఇదే అద్భుత ప్రజాస్వామ్యమని, ఇదే అసలైన రాజకీయమని, ఇదే ఈనాటి ఆధునిక మేధస్సని చంకలు గుద్దుకుంటున్న రచయితలు, మేధావులు, అరాచకీయ రాజకీయనాయకులు, వీళ్ళంతా రాబోయే భ్రష్టభారత యుగ నిర్మాణానికి కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు కాబోతున్నారు.

ఈ నయవంచకుల దన దాహానికి, పదవీ వ్యామోహానికి, ముక్కు పచ్చలారని లేలేతవయసులోని యువతరమంతా అడ్డచెడ్డ దారుల్లోపడి ఆహుతైపోతూ భావి భారతదేశ దేహంపై రాచపుండ్లుగా మిగలబోతున్నారు.

బూతు కథలు ప్రచురించే పత్రికలను, బూతు సినిమాలు రాసే రచయితలను, పదారేళ్ళ వయసుకే ప్రేమకోసం పరితపించే యువతీ యువకుల అసహజ కథాంశాలతో సీరియల్స్, సినిమాలు నిర్మిస్తున్న నిర్మాతలను, దేశభక్తులుగా, సంఘ సంస్కర్తలుగా పొగుడుతూ సన్మానాలతో సత్కారాలు చేస్తున్న ఈనాటి సమాజపు పెద్దలంతా, పతనమైపోతున్న యువతరానికి ఏం సమాధానం చెబుతారు ? ఇది అందరూ ఆలోచించవలసిన అంశం. లేకపోతే అంతా అపభ్రంశం.

ప్రియమైన రవికుమార్ ! ఇదంతా చదివిన తరువాత కూడా నీ బుద్ధి మార్చుకోకపోతే నీవు జీవితంలో పైకి ఎదగలేవు చదువు మీద దృష్టి సారించి, నీ జీవితాన్ని నీవే దిద్దుకో.

యం. రాజశేఖర్ - రామడుగు
నిజామాబాద్ జిల్లా.

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నా వయసు 25 సం॥. నా భార్య వయసు 21 సం॥లు మాకు రెండు సం॥ల క్రితం మరణించిన పాప పుట్టింది. ఆ తరువాత మళ్ళీ సంతానం కలుగలేదు. మేము చాలా దుఃఖపడుతున్నాము. డాక్టర్లు వైద్యం చేయటానికి వేలు వేలు కావాలంటున్నారు. అంత శక్తి మాకు లేదు. ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు : ప్రియమైన రాజశేఖర్ దంపతులకు సంతాన ప్రాప్తిరస్తు ! మీరు ఇరువురు ఒక మంచి రోజు చూసుకొని, రావి చెట్టుకు ప్రార్థన చేసి ఉత్తరం వైపు బెరడు తెచ్చుకోండి. వాటిని ముక్కలు కొట్టి ఎండబెట్టి రెండు గ్లాసుల నీళ్ళల్లో రెండు ముక్కలు వేసి 24 గంటలు నానబెట్టి ఒక సగం గ్లాస్ మిగిలేలా కషాయం కాచి వడపోసి, చల్లార్చి ఇరువురు, ఉదయం సాయంత్రం సగం సగం కషాయం తాగుతూ వుండండి "స్వదేశీ దాంపత్యవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదవండి. మీకు మంచి ఆయుష్షుగల సంతానం కలుగుతుంది. శుభమస్తు.

జి. మాధవి- నిజామాబాద్

ప్రశ్న : పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి నమస్కారములు. నేను నేను చాలా రోజుల నుండి (1) తల వెంట్రుకలు వూడటం, (2)నోటిలో కురుపులు రావటం, (3) నడుంనొప్పి కాళ్ళు చేతులు గుంజటం, (4) బహిష్టులో కడుపు నొప్పిరావటం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. ఈ సమస్యలనుంచి బయట పడే సులువైన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : మాధవికి ఆరోగ్యమస్తు! నీవు వ్రాసిన సమస్యలన్నింటికి స్వదేశీ ఆహారవేదం, సౌందర్యవేదం, ప్రథమ, ద్వితీయ సం॥ సంచికలలో అనేక సులువైన మార్గాలు వ్రాసివున్నయ్. ఓపికగా చదివి అనుసరించు. ఆ గ్రంథాలు చదవటం వల్ల ఈ సమస్యలకే కాకుండా ఏ ఆరోగ్యసమస్యనైనా పరిష్కరించుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. అక్టోబర్ రెండొవ శనివారం నిజామాబాద్‌కు వస్తున్నాను. అక్కడ 26107 కు ఫోన్ చేసి ప్రోగ్రాం తెలుసుకొని వచ్చి కలువు. శుభమస్తు !

యం. రాజశేఖరరెడ్డి -అనంతపురం

ప్రశ్న : శ్రీ ఏల్చూరి గారికి, నేను మొదట ఆయుర్వేదం మీద అంత నమ్మకం లేనివాడిని. మీ జవాబులు, పాఠకుల అనుభవాలు చదివి అభిమానినయ్యాను. నాకు గడ్డం మీద వెంట్రుకలు ఒత్తుగా రావటం లేదు. మీలాగా గడ్డం దట్టంగా పెరగాలంటే ఏమి చెయ్యాలి ?

జవాబు : ప్రియమైన రాజుకు శుభమస్తు ! నాకు గడ్డం గీసుకునే తీరిక లేకనే గడ్డం పెంచుకున్నాను. అది స్టయిల్ కోసం కాదు. గడ్డం పెరగటానికి వెంట్రుక పుష్టి సహజంగా వుండాలి. ఈ కాలంలో తినే చచ్చు తిండి వల్ల వెంట్రుకల పుష్టి కూడా తగ్గిపోతూవుంది. మన దగ్గర భృంగ

రాజతైలం దొరుకుతుంది. దాన్ని పోస్టు ద్వారా 135/- రూ. పంపించి తెప్పించుకో. రోజూ ఆ నూనెను గడ్డానికి, తలకు రాస్తూవుండు. కొంతవరకు నీ కోరిక క్రమంగా నెరవేరుతుంది.

మహేష్ - అధోని, కర్నూలు జిల్లా

ప్రశ్న : ఏల్చూరి గురువర్యులకు నా వందనాలు. నా వయసు 19 సంలు నాది చాలా వింత సమస్య. నాకు పురుషుల మర్మాంగాలంటే చాలా ఇష్టం. వారి అంగాలను స్పర్శించి ఆనంది స్తుంటాను. నా బలహీనతను కొంతమంది అదే పనిగా వాడు కొంటున్నారు. కొందరు స్నేహితులు చీదరించుకొంటున్నారు. నాకు విడిగా అంగస్తంభన, అంగము సైజు అన్ని మిగిలిన వాళ్ళలాగే వున్నయ్. అయినా నాకీ అలవాటు ఎలా అయ్యిందో, దీని నుండి ఎలా బయటపడాలో అర్థంకాక సతమతమవుతున్నాను. దయయుంచి తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన మహేష్‌కు - నీవు తెలిసో తెలియకో తప్పు మార్గంలో పడ్డావు. అయితే నీవు ఆ వూరిలో వున్నంతవరకూ ఆ మార్గం నుండి బయటపడలేవు. కొంతకాలంపాటు చదువు కోసమో మరేదైనా కారణంతోనైనా వేరే చోటుకు వెళ్ళిపో. కొత్త ప్రాంతంలో నిన్ను అవమానించేవారు, వాడుకునేవారు నీ బలహీనత తెలిసినవారు ఎవరూ వుండరు. కాబట్టి ఆ మార్గం నుండి నీవు సులువుగా బయట పడవచ్చు లేదా త్వరగా వివాహం చేసుకొని నీ భార్యతో కలసి జీవించటానికి అలవాటు పడు. దానివల్ల పూర్తిగా ఈ దారి నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. శుభమస్తు.

అనేక ప్రశ్నలకు-జవాబులు మాత్రమే

విజయ్‌కుమార్ - బైంసా

జవాబు : నీవు "స్వదేశీ దాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి హస్త ప్రయోగం అలవాటు నుండి బయటపడి ఆరోగ్యం పొందు.

టి. మస్తాన్‌వలి - కడప

జవాబు : మీ షుగర్, బి.పి. వ్యాధులకు "ఆహారవేదం'. అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి.

చిన్న రాజన్న-కోరుట్ల, కరీంనగర్ జిల్లా

జవాబు : మీ మోకాళ్ళ నొప్పులకు "ఆహారవేదం" గ్రంథం తెప్పించుకొని వాత ప్రకరణము చదివి అనుసరించి ఆ సమస్యలనుండి విముక్తి పొందండి.

వి. రావ్, విశాఖపట్టణం

జవాబు : మీరు ఒక ఆదివారం నాడు హైదరాబాద్ వచ్చి కలసి తగిన పరిష్కారం తెలుసుకోండి.

సదానందం, కరీంనగర్ జిల్లా

జవాబు : హెచ్.ఐ.వి. గురించి వ్రాశావు. 99 ఏప్రెల్ పత్రికలో ఆహార ఔషధ విధానాలు, ధ్యానపద్ధతులు వ్రాసివున్నయ్. నీ చిరునామా స్పష్టంగా వ్రాయి పత్రిక పంపుతాము చదివి అనుసరించు.

యస్. ప్రసాద్ , సోంపేట, శ్రీకాకుళం జిల్లా

జవాబు : మీ జుట్టు సమస్యకు, "సౌందర్యవేదం" గ్రంథంలో చక్కటి మార్గాలు వ్రాసి వున్నయ్. దాన్ని తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి.

ఏ. వాసుచారి, నిజామాబాద్

జవాబు : మీరు "ఆహారవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించండి. అక్టోబర్ 2న శనివారం నిజామాబాద్ క్యాంప్‌కు వస్తున్నాను. 26107 కు ఫోన్ చేసి వివరాలు తెలుసుకొని ఆ రోజు కలవండి.

అరుణ -విజయవాడ

జవాబు : మీరు "సౌందర్యవేదం" గ్రంథం తెప్పించుకొని తెప్పించుకొని 'స్థన సౌందర్యం'' అనే ప్రకరణం చదివి అనుసరించండి. అర్థంగాకపోతే ఫోన్ చేసి మాట్లాడండి.

ఆర్. వెంకటస్వామి, కంభం, ప్రకాశంజిల్లా

జవాబు : నీ బలహీనతకు మే, జూన్ మాసపత్రికల్లో వ్రాసిన అశ్వగంధ వ్యాసం చదివి దాన్ని వాడుకో.

కె. శ్రీనివాసులు, బూడిదపాడు

జవాబు : మీ సమస్యకు "ఆహారవేదం" గ్రంథంలో వాతప్రకరణం చదివి అనుసరించండి.

కృష్ణప్రసాద్, ఆలమండ, కోడూరు

జవాబు : మీ అమ్మగారి రక్తహీనతకు "ఆహారవేదం" గ్రంథంలో "పాండురోగం" అనే ప్రకరణం చదివి అనుసరించండి.

జి. నాగలక్ష్మి కవిటం. ప.గో.జిల్లా

జవాబు : మీరు 040-3547132కు ఉదయం 8 గంటల లోపుగా ఫోన్ చేసి మాట్లాడి తగిన సలహాలు పొందండి.

హైదరాబాద్ వచ్చి కలువవలసిన వారు

1. సి మహేష్, నంద్యాల, కర్నూలు జిల్లా
2. ఆర్. శ్రీనివాస్, వరంగల్ జిల్లా
3. కె. సుగుణమ్మ , ఖాజీపేట
4. బి. సరిత, జహీరాబాద్
5. జి. బోజన్న, ఆర్మూర్
6. ఆర్.ఎ. యం. రెడ్డిగూడెం
7. జి. వెంకటేశ్వరమ్మ, కర్నూలు
8. వి. కృష్ణ, మహబూబ్‌నగర్
9. యం. నాగరాజు, కొల్లాపూర్
10. యమ్.పి. రాఘవేంద్ర, డోన్
11. టి. గోవింద, విశాఖపట్టణం
12. గుండు ఆనంద్, నర్సాపురం★

సమస్యల అమావాస్యలు - సమాధానాల పౌర్ణములు

లక్ష్మి - నిర్మల్, ఆదిలాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : ఆచార్యా ! నా వయసు 20 సం॥లు. వివాహితను, నాదాంపత్య జీవితం ఏమీబాగలేదు, అందుకు కారణం నేను సన్నగా వుండటం, నేను కొంచెం లావు పెరగటానికి, స్థనాలు పెద్దవికావటానికి తగిన మార్గం చెప్పి, నా జీవితాన్ని కాపాడగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జ. శ్రీమతి లక్ష్మికి ఆరోగ్యమస్తు ! మన పాత పత్రికలో నీవు చదివిన తామర గింజల చూర్ణము పటికబెల్లం అంటే ఖండ చక్కెర కలిపి లోపలికి తీసుకో, పైకి తామరాకులను అందులో చెప్పినట్లుగా ఉపయోగించు, స్వదేశీసౌందర్యవేద గ్రంథం తెప్పించు, అందులో స్థనసౌందర్యం అనే వ్యాసంలో అనేక సులువైన మార్గాలు వ్రాసివున్నయ్. జూలై 2001 సంచికలో 6 వ పేజీలో, సన్నటివారు లావుకావటానికి అశ్వగంధా ప్రయోగం వ్రాసివుంది. చదివి అనుసరించు శుభమస్తు.

యం.రాజు -కరీంనగర్ జిల్లా

ప్రశ్న : ప్రియమైన గురువుగారికి నమస్కారాలతో అయ్యా మాకు వివాహమై ఆరేండ్లు అయింది. ఇంతవరకు సరైన దాంపత్య సుఖం మేము అనుభవించలేదు. మేము కలుసుకున్న తరువాత మూత్రవిసర్జన చేసేటప్పుడు నాకు విపరీతమైన మంట పుడుతుంది. గంటతరువాత మూత్రంలో రక్తం పడుతుంది. కలుసుకోకపోతే ఏమీ వుండదు. స్కానింగ్ చేయించాము అన్ని రిపోర్టుల్లో ఏలోపమూ లేదని డాక్టర్లు చెప్పారు. మాకు తగిన మార్గం చూపవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

జవాబు : ప్రియమైన రాజుకు శుభమస్తు ! నీవు రోజూ క్రమం తప్పకుండా రెండుపూటలా క్యారెట్, ముల్లంగి ఉసిరికపండ్ల రసం 50 గ్రా. మోతాదుగా తాగుతూ వుండు. దీంతోపాటు పల్లేరు మొక్కలు వేళ్ళతో సహా తెచ్చి మట్టికడిగి నీడలో ఎండపెట్టి దంచి పొడి కొట్టి నిలువవుంచుకో, రోజూ ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా పొడి కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, సగం కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టు, పాత్రను దించి వడపోసి చల్లార్చి, ఆకషాయం రెండు పూటలా సగం సగం కొంచెం చక్కెరకలిపి త్రాగు, దీంతోపాటు లింగస్నానం చేయవలసిన అవసరం వుంది ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చికలిసి దానిగురించి తెలుసుకో తప్పక నీ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. వేడిచేసే పదార్థాలు ఏవీ తినకు, శుభమస్తు.

ఒక విద్యార్థి - నిజామాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : గురువర్యులకు ప్రణామములు నేను బాగా చదువుతాను. ఇంకా బాగా శ్రమపడి పైకి రావాలని కోరుకొంటున్నాను. అయితే నా స్నేహితుడు ఏమంటున్నాడంటే, నీవు రోజూ అధికంగా కష్టపడి బాగా చదవటంవల్ల, రాయటంవల్ల, కంప్యూటర్ చేయటం వల్ల, కుష్టువ్యాధివస్తుంది. ఎక్కువగా రాస్తే, చేతి వేళ్ళమధ్య వేడిపుట్టి అదే జబ్బుకు దారితీస్తుంది అంటున్నాడు. అప్పటినుండి నాకు భయం పట్టుకుంది. ఎంతో పైకి రావాలనుకున్ననాకు ఈ భయం వీడినంది. ఎగతాళిగా భావించకుండ నాకు తగిన మార్గం చూపించగలరని కోరుతున్నాను.

జవాబు : పేరురాయని ప్రియమైన విద్యార్థికి, ఎవడో పనికిమాలినవెధవ, బుర్రలేనివాడు ఏదో చెప్పాడని, దాన్నినమ్మి నీబుర్రను, బ్రతుకును, భవిష్యతును పాడుచేసుకొంటున్నావు. ఎంత సేపు చదివినా, ఎన్నికోట్లపేజీలురాసినా, నీకు ఏమీ నష్టం జరగదు, "నేనెంతో కష్టపడి పోతున్నాను" అని నీకు నీవే నీమీద జాలిపడితే మాత్రం నష్టం జరుగుతుంది. "ఇప్పుడు నేను చేస్తున్నది చాలా తక్కువ శ్రమ ఇంకా చేయగలను" అనుకుంటే నీకు ఇంకా ఉత్సాహం కలుగుతుంది. కాబట్టి తెలిసీ తెలియని నీ తెలివితక్కువ మిత్రుడు చెప్పిన తప్పుడు మాటలు విని నీబ్రతుకును నాశనం చేసుకోకు. శుభమస్తు !

సాగర్ - సిద్ధిపేట

ప్రశ్న : - గురువర్యా ! నేను ఇదివరలో లెటర్ వ్రాశాను. నాలెటర్కు సమాధానం పత్రికలో ప్రచురింపలేదు. మళ్ళీవ్రాస్తున్నాను నేను విద్యార్థిని నాకు నిద్రలో వీర్యం పోతూవుంది. అందువల్ల నేను శక్తి హీనుడిని అవుతున్నాను ఎంతో దుఃఖంకలుగుతుంది. దయచేసి సమాధానం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన సాగర్కు శుభమస్తు ! ప్రతినెలా వచ్చే వేలాది ఉత్తరాలన్నింటికీ పత్రికా ముఖంగా సమాధానాలు ఇవ్వాలంటే సాధ్యంకాదు. ఇలాంటి ప్రశ్నలకు అనేక సార్లు పరిష్కారం చెప్పటం

జరిగింది. నీవయసులో వున్నవారికి స్వప్న స్కలనం కావటం అనేది వ్యాధి కాదు. దానివల్ల నీశరీరం శుష్కించదు. కానీ నీభయం, ఆందోళనలవల్ల మాత్రమే నీకు నష్టం జరుగుతుంది. అయితే ఒక వాస్తవం నీకు చెప్పాలి. అదేమిటంటే, నీవయసు కుర్రాళ్ళంతా ఈ నాడు టీ.వీలు, సినిమాల మోజులో పడ్డారు. పదేపదే అర్ధనగ్న తారలను, వయ్యారాలు ఒలకలిపే సుందరాంగులను చూస్తూ ఊహాలోకాల్లో పరిభ్రమిస్తున్నారు. అందువలన యౌవన దశలో వున్నవారికి కామోద్రేకం అధికంగా కలిగినప్పుడు రోజూ స్వప్న స్కలనం జరుగుతుంది. నీది కూడా తప్పకుండా అదే పరిస్థితి అయివుండవచ్చు కాబట్టి నీ ఆలోచనలను పెడదారి పట్టకుండ, కేవలం చదువుమీద, నీ భవిష్యత్తును అందంగా దిద్దుకోవటం మీద మాత్రమే కేంద్రీకరిస్తే, నీసమస్య సులువుగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభమస్తు.

వై. సరోజ - నిజామాబాద్

ప్రశ్న : ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం. మా అమ్మాయి వయస్సు 23 సం॥లు 3 సం.ల నుండి వరుసగా సాయంత్రం పూట 99 డిగ్రీల జ్వరం వుంటుంది. టైఫాయిడ్ అని డాక్టర్లు చికిత్సచేశారు బరువు తగ్గిపోయింది. ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు :- శ్రీమతి సరోజగారికి శుభమస్తు మీ అమ్మాయి లక్షణాలుబట్టి ఆమెకు అస్థిజ్వరం అయివుండవచ్చు. జీర్ణ జ్వరాలున్న వాళ్ళు సహజంగానే బరువు కోల్పోతారు. తులసి ఆకులు, దోరగావేయించిన మిరియాలు ఈ రెండూ సమభాగంగా తీసుకొని, మెత్తగా నూరి, మినపగింజలంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోండి రోజూ మూడు పూటలా ఒక మాత్ర కొంచెం గోరువెచ్చని నీటితో ఇవ్వండి. క్రమంగా జీర్ణజ్వరం తగ్గిపోతుంది. ఆకలిని పెంచటానికి పాతబియ్యం వేయించి మెత్తగా వండి పెట్టండి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు ఇవ్వండి. పండ్ల రసాలు కూడా తాగించవచ్చు జీర్ణ శక్తి పెరిగిన తరువాత అశ్వగంధాలేహ్యం తినిపించండి. క్రమంగా బరువు పెరుగుతుంది. మీరు స్వదేశీ ఆహారవేదం అనేగ్రంథం తెప్పించుకొని చదవండి. అక్టోబర్ 2వ శనివారం నిజామాబాద్‌లో క్యాంపకు వస్తున్నాము అక్కడ 26107 నంబర్‌ను సంప్రదించి వచ్చి కలవండి.

స్నేహ - సంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లా

ప్రశ్న : - నావయసు 30 సం. ఇంకా వివాహం కాలేదు మావాళ్ళు అప్రయత్నమే చేయటం లేదు. ఇంటి పరిస్థితులు ఇలా ఉన్నయ్. మా ఇంటికి ఒకబ్బాయి వస్తుంటాడు అతను నాకన్నా 9 సం.లు చిన్నవాడు అతను నన్ను అభిమానిస్తున్నాడు. నీకు జీవితాంతం నేను తోడుంటాను అంటున్నాడు, వీలుంటే అతన్ని వివాహం చేసు కోవచ్చా ? ఏమైనా రోగాలొస్తాయా ? ఇదిమంచిదా ? కాదా ? తెలుపగలరు.

జవాబు : - స్నేహకు శుభమస్తు ! నీ ప్రశ్న చాలా జటిలమైనది పరిస్థితులు తెలియకుండా జవాబు చెప్పటం కష్టం వయసు తేడాల వల్ల ప్రస్తుతం ఏ సమస్యలు రావుగానీ, సమాజాన్ని, పరిస్థితులను ఆ అబ్బాయి ఎదిరించలేనప్పుడు అనేక సమస్యలు పుట్టుకొస్తయ్ ! కాబట్టి ఒకసారి ఉదయం 9 గం. లోపు ఫోన్ చేసి వివరాలు మాట్లాడు. శుభమస్తు.

వి.నరసింహరావు - తెనాలి

ప్రశ్న : - మహారాజశ్రీ వందిత ఏల్చూరిగారికి ! ఆర్యా నా వయసు 60 సం. నాకు మధుమేహం వచ్చి మందులు వాడుతుండగా, మోకాళ్ళనొప్పులు వచ్చినవి. నడక తగ్గినది. ఎవరైనా లేపాలి. కూర్చోబెట్టాలి. నాకు చెట్లు ఏమీ తెలియవు. దయచేసి కొనుక్కుని వాడే మందులు చెప్పండి.

జవాబు : - గౌ. నరసింహరావు గారికి, ఆర్యా ! మీరు వెంటనే "ఆహారవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదవండి. అందులో మన ఇంట్లో చేసుకునే ఆహార ఔషధాలు వ్రాసివున్నయ్. మధుమేహము, వాతరోగాలు అనే ప్రకరణాల్లో సులువైన ఆహార నియమాలు వున్నయ్. అవి చదివి అనుసరించండి. అక్కడ ఆయుర్వేద, షాపులో మహానారాయణ తైలం, యోగరాజ గుగ్గులు అనే ఔషధాలు తీసుకొని వాటిమీద రాసివున్న విధంగా ఉపయోగించండి ఒకసారి ఉదయం 9 గం. లోపు ఫోన్‌లో మాట్లాడండి. శుభమస్తు.

యన్ గణేష్ - మెదక్‌జిల్లా

ప్రశ్న : -గురూజీ ! నేను 9 వ తరగతి చదువుతున్నాను. నాకు తలలో విపరీతంగా చుండ్రు వుంది. దాని వల్ల చాలా చికాకు వుంటుంది. దానికి తోడు మాటిమాటికి వళ్ళంతా చెమటలు వడుతుంటయ్. ఈ బాధలనుండి తప్పించి, నా చదువు సరిగా సాగే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : - ప్రియమైన గణేష్‌కు శుభమస్తు నీవు 90 వేపాకులు, 9 మిరియాలు కలిపి కొంచెం నీళ్ళు పోసి మెత్తగా నూరి తలకు ఒంటికి పట్టించు. సరిపోకపోతే మరికొంత తయారు చేసుకో. ఆరిపోగానే,కుంకుడు కాయ రసంతో తలరుద్దుకొని స్నానంచేస్తూవుండు. ఇలా చేస్తూ వుంటే నీ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. పైన చెప్పిన, వేపాకులు, మిరియాల సంఖ్య కరెక్ట్‌గా పాటించు. ఒకసారి ఉదయం 9 గం.లో

పు 040-3547132 కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడు. శుభమస్తు

ఏ రంగారావు-నిర్మల్,
ఆదిలాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : - ఆర్యా ! నా వయసు 20 సం.లు. డిగ్రీ చదువుతున్నాను. నాకు అంగం దగ్గర, వృషణాల మీద, గజ్జల్లో తెల్లటి పొట్టు రాలుతున్నది. దాంతో పాటు, నేను అధికంగా ఆలోచించి బాధపడటంవల్ల బీ.పి. వచ్చింది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటూ వుంటుంది. ఏంచేయమంటారు.

జవాబు : - ప్రియమైన రంగారావుకు నీవు ఇంత చిన్న వయసులోనే మానసిక స్థిరత్వం కోల్పోయి అమితంగా ఆందోళన చెందటం వల్లే ఈ సమస్యలన్నీ వచ్చినయ్. బాధలు, కష్టాలు, లేనివాళ్ళు ఎవరూ వుండరు. ధైర్యంగా వాటిని ఎదిరించి పరిష్కరించుకావాలేగానీ, భయపడితే కొత్త సమస్యలు పుట్టి జీవన మాధుర్యాన్నే మంటగలుపుతయ్. ఎంతో చక్కటి భవిష్యత్తు వున్నవాడివి. పనికి మాలిన పిరికితనంతో జీవితాన్ని నిర్జీవం చేసుకోకు.

చర్మవ్యాధికి, ఉత్తరేణి ఆకులు నూరిన రసం రోజూ రాస్తూవుంటూ అది తగ్గిపోతుంది. కరివేపాకు రసం 1 చెంచా, ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. నీ దిగులు పోతే గుండె కుదుటపడుతుంది. చెప్పినట్లు చెయ్యి. శుభమస్తు.

ఒక యువతి - హైదరాబాదు

ప్రశ్న : - గురువర్యులకు నమస్కారాలు. నా వయసు 35 సం.లు. నాకు కొంత కాలంగా యోని నుండి ద్రవాలు ఎక్కువగా వెలువడుతున్నయ్. నా భర్త నన్ను తాకినా, లేక ప్రేమగా నా వైపు చూసినా లేదా టీ.వీలో ఏదైనా ప్రేమ సన్నివేశాలు చూసినప్పుడు కూడా అలాగే జరుగుతుంది. సంయోగ సమయంలో ద్రవాలు విపరీతంగా వస్తుంటయ్. లోగడ ఇలా వుండేదికాదు. కారణం, చికిత్స తెలుపగలరు.

జవాబు : - అమ్మా ! ఈ సమస్య ఈనాడు నీ ఒక్కదానికే కాదు. ఇలాంటి ఉత్తరాలు రోజూ అనేకం వస్తున్నయ్. ఎంతోమంది స్త్రీలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతూ, అసలు కారణాన్ని సరిదిద్దుకోకుండ, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగుతూ ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా పాడుచేసుకొంటున్నారు.

విశృంఖలమైన ఆధునిక నాగరికత పుణ్యమా ? అని మన ఇండ్లలోకి ఏనాడు టీ.విలు ప్రవేశించినయ్యో, ఆనాడే స్త్రీల ఆరోగ్యానికి పతనం ప్రారంభమైంది. టీ.విల్లో ఏ చానల్ తెరిచినా స్త్రీ, పురుషుల కౌగిలింతలు, ముద్దులు, నగ్న, అర్ధనగ్న ప్రదర్శనలు, ఇంగ్లీషు చానల్స్‌లో ఏకంగా సంభోగ దృశ్యాలు వస్తున్నయ్. ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు ఎక్కువ సమయం టీ.వి.ల ముందు కూర్చొని శృంగార భావాలను ప్రేరేపించే దృశ్యాలను పదే పదే చూడటం వల్ల ఆ దృశ్య ప్రభావానికి శరీరం ద్రవిస్తుంది. మనం చూసే దృశ్యాల్లో ఏ భావం నిండి వుంటుందో, అదే భావం చూసేవారి శరీరంలో కూడా ఏర్పడుతుంది. దృశ్యం యొక్క శక్తి అంత గాఢంగా వుంటుంది. అందువల్ల నెలలు, సంవత్సరాలు తరబడి శృంగార దృశ్యాలు చూడటానికి అలవాటుపడ్డ శరీరాలు క్రమంగా తమ సహజ శక్తిని కోల్పోయి అతి త్వరగా ద్రవీకరణ చెందే స్థితికి చేరుకుంటయ్. అందువల్ల ఈనాడు అనేకమంది స్త్రీలలో నిరంతర బిందుపతనం జరుగుతూ బట్టంటు వ్యాధులు ప్రబలిపోతున్నయ్.

పగలంతా పనిలో నిమగ్నమై వుండి ఏ రాత్రి వేళనో భర్త పక్కకు చేరేంతవరకు కామోద్రేక భావనలకు ఆస్కారం లేని స్త్రీలకు ఈ సమస్య వుండదు. కొంత సమయం పాటు భార్యాభర్తలు స్పర్శ, ఆలింగనము, జరిపిన తరువాత మాత్రమే వారికి యోనిలో ద్రవాలు ఉత్పన్నమై , సుఖవంతమైన సంభోగానికి వీలుకలుగుతుంది. అలా కాకుండా, మాటిమాటికి ఉద్రేక దృశ్యాల వీక్షణంలో శరీరం ఉద్రేకం చెందుతుండటం వల్ల ప్రేమ భావన కలగగానే ఉధృతంగా ద్రవం ఉత్పన్నమౌతుంది.

కాబట్టి ఈ పరిస్థితికి మూలభూతమైన కారణాన్ని తొలగించుకోకుండా కేవలం ఔషధాలలో ఈ సమస్య పరిష్కారం కాదు. అందువల్ల నీవు టీ.వి. చూడటం మానేసి, మంచి గ్రంథాలు చదవటానికి ప్రయత్నించు. ధ్యానం నేర్చుకుని మనసును నియంత్రించటానికి అభ్యాసం చెయ్యి. ఆ తరువాత మళ్ళీ లెటర్ వ్రాస్తే అప్పుడే నీవు ఏ ఆహార ఔషధాలు వాడుకోవాలో చెబుతాము. ఈ సుదీర్ఘమైన జవాబు నీ ఒక్క దానికోసమే కాదు. లక్షలాది మంది సోదరీమణులందరికీ. శుభమస్తు.

ఒక మాట - జవాబులు

ఆర్. హనుమంతు - గుంటూరు

జ. నీవు "సౌందర్యవేదం" గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి అనుసరించి చుండ్రు పోగొట్టుకో.

జి. సుదర్శన్ రెడ్డి, నల్గొండ జిల్లా

జ : నీవు," సౌందర్యవేదం , ఆహారవేదం గ్రంథాలు తెప్పించుకుని తలనొప్పి, వెంట్రుకల సమస్యలు పరిష్కరించుకో.

కె. మురళీకృష్ణ - కడప,
కృష్ణ - రంగారెడ్డి జిల్లా

జ : మీ సమస్యకు సెప్టెంబర్ 2001 మాసపత్రికలో 20 వ పేజీలో " స్కిన్ ఎలర్జీ తగ్గింది" అని వ్రాసిన పాఠకుల అనుభవాలు అనుసరించి ఆరోగ్యం పొందండి.

జాబులు - జవాబులు
ఆరోగ్యవీణ

టి. ఆర్. కరీంనగర్ జిల్లా

ప్రశ్న : గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు 99లో వివాహమైంది. ఐదేండ్లవరకు సంతానం వద్దను కున్నాము. అయినా సేఫ్టీ పీరియడ్స్ కరెక్ట్‌గా తెలియక పోవడంవల్ల నా భార్య నెల తప్పింది. అబార్షన్ చేయిస్తానంటే ఒప్పుకోలేదు. నాకు కోపం వచ్చి ఇనుపరాడ్‌తో ఆమెను కొట్టాను. తరువాత పుట్టింటి వాళ్ళు తీసికెళ్ళారు. ఆడపిల్లను ప్రసవించింది. మళ్ళీ ఏవో మనస్పర్థలు ఏర్పడి కోపం ఆపుకోలేక నా భార్యను ఇనుపరాడ్‌తో తలమీద కొట్టాను. రక్తస్రావమైంది. అప్పటినుంచి ఆమె ఎముకలగూడులా సన్నగా బలహీనంగా మారింది. వివాహమైనప్పటి అందం ఆమెలో ఇప్పుడు లేదు. పొట్టమీద, స్తనాలమీద గీతలు వచ్చినయ్. స్తనాల పటుత్వం తగ్గిపోయింది. ఆమె కన్యగా ఉన్నప్పుడు ఎంత అందంగా వుందో అలా మళ్ళీ కావాలంటే ఏం చెయ్యాలి. చెప్పగలరు.

జ. ఆవేశంలో విచక్షణా జ్ఞానం కోల్పోయి మూర్ఖంగా ప్రవర్తించిన ప్రియమైన టి.ఆర్.కు సుద్బుద్ధి ప్రాప్తిరస్తు. నీ భార్య బిడ్డను కనటం వల్ల అందం కోల్పోయిందని నీవు పొరబడుతున్నావు. నీ మూర్ఖ ప్రవర్తనవల్లే మానసికంగా శారీరకంగా చితికిపోయి బలహీనంగా తయారైందనే అసలు నిజం నీవు గ్రహించు. మనసు చచ్చిపోతే శరీరం చచ్చిపోతుంది. తినే ఆహారం ఒంటబట్టదు. నానాటికి శక్తి క్షీణించిపోతుంది. ఇప్పటికైనా నీ ప్రవర్తనను మార్చుకొని, ఆమెతో సంతోషంగా జీవించటానికి ప్రయత్నిస్తే ఆ అన్యోన్య అనుబంధమే ఆమెకు అమృతం లాంటి ఔషధంగా పనిచేసి ఆమెను మళ్ళీ పూర్తి ఆరోగ్యవంతురాలిగా మారుస్తుంది. ఏ స్త్రీ కూడా పెళ్ళికి ముందు ఉన్నట్లుగా, పెళ్ళి తరువాత ఉండదు. అసలు అందం అనేది నువ్వనుకునే శారీరకమైనది కాదు. కేవలం శారీరక సౌందర్యంవల్ల సంసారాలు సాగవు. మలినం లేని మానసిక సౌందర్యమే మంచి సంసారానికి, మంచి సంతానానికి గీటురాయి అవుతుంది. భార్యను కొట్టటం అనేది బాషలో రాయటానికి వీల్లేనంత పైశాచికమైనది. దాన్ని మేము భరించలేము. అయినా నీవు జరిగింది జరిగినట్లుగా నిజాయితీగా రాశావు. కాబట్టి నీకు సమాధానం ఇస్తున్నాను. భవిష్యత్తులో మళ్ళీ పొరపాటు చేసి అందమైన జీవితాన్ని అంధకారం చేసుకోకు. స్వదేశీ సౌందర్యవేదం, స్వదేశీ దాంపత్యవేదం అనే గ్రంథాలు తెప్పించుకొని వాటిని చదువు. దాంపత్య మాధుర్యం. నీకు తెలుస్తుంది. ప్రేమతో చూస్తే ఎంత అందవికారంగా ఉన్న భార్య అయినా ఎంతో సుందరాంగిలా కనిపిస్తుంది. ద్వేషంతో చూస్తే ఎంత సౌందర్యంగా వున్న భార్య అయినా వికృతంగా వికారంగా కనిపిస్తుంది. అర్థంచేసుకొని అర్థవంతంగా జీవించండి. అన్యోన్య దాంపత్య సుఖప్రాప్తిరస్తు !

కృష్ణమోహన్ - భీమవరం

ప్రశ్న : పూజ్యులైన గురువర్యులకు, గురువర్యా, నేను చాలాకాలంగా నోటి దుర్గంధంతో బాధపడుతున్నాను. ఈ బాధవల్ల సరిగా చదవలేకపోతున్నాను. దయతో తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన కృష్ణమోహన్‌కు ముఖసుగంధ ప్రాప్తిరస్తు ! అక్కడ ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మేషాపులో "చెంగల్వకోష్టు" తెచ్చుకొని దంచి పొడిచేసి, ఆ పొడిని తేనెతో కలిపి, ఆ మిశ్రమంతో పండ్లు తోముకో. చిగుళ్ళు దంతాలు, నాలుక శుభ్రపడి, నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోయి, నోరు సుగంధమౌతుంది.

జి. అంజనేయులు - కల్వకుర్తి

ప్రశ్న : పూజ్య ఆచార్యులకు నమస్కారములు. నా వయసు 37 సం॥ నాకు చేతులు సన్నగా వుండి, బుగ్గలు చొట్టబడి వుంటాయి. వేరే అనారోగ్యం ఏమీలేదు. గత 20 ఏండ్లనుండి ధూమపానం, జర్దాకిళ్ళీ అలవాటు వుండేది. ఆయుర్వేద పత్రిక చదివిన తరువాత వాటిని పూర్తిగా మానేశాను.

వాటి ప్రభావం పూర్తిగా పోవటానికి తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన ఆంజనేయులకు శారీరక మానసిక బలప్రాప్తిరస్తు ! నీవు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను మళ్లీ ధూమపానం జరదా కిళ్ళీలు మొదలు పెట్టవద్దు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఆహారంతో పాటు ఒక పచ్చి ఉల్లిగడ్డ (ఆనియన్) తింటూ వుండు. వాటి ప్రభావం చాలావరకు తగ్గుతుంది. ఉదయంపూట పది తులసి ఆకుల రసంలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవించు. మొత్తం ప్రక్షాళన అవుతుంది. ఒక ఆదివారం నాడు ఇక్కడకు వచ్చి త్రిదోషహర్, జీవనరక్ష అనే ఔషధాలు తీసుకో. శరీరానికి బలం కలుగుతుంది.

బి.ఆర్.వై - సిద్ధిపేట

ప్రశ్న : - పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయస్సు 22 సం॥లు. ఇంకా వివాహం కాలేదు. 14 వ సం॥ నుండి నేను హస్త ప్రయోగం అనే కల్తీ సంఖానికి అలవాటువడ్డాను. అనేకమార్లు సంవత్సరాల తరబడి హస్తప్రయోగం చేయటం వల్ల నా అంగం చిన్నపిల్లాడి అంగంలా అయిపోయింది. నిద్రలో బాగానే స్తంభిస్తుంది. పగటిపూట మాత్రం అసలు చలనమేలేదు. ఎంతోమంది డాక్టర్లకు చూపించాను. మనోవ్యాధి అన్నారు. మనసును నిర్మలంగా చేసుకున్నా నా సమస్య తీరడంలేదు. మనసులో వివరీతమైన సెక్స్ కోరికలున్నయ్. కానీ అంగం మాత్రం కదలకుండ ముడుచుకు పోయి ఉంటుంది. ఇంట్లో పెండ్లి చూపులు చూస్తున్నారు. నాకు భయంగా వుంది. తగిన మార్గం చెవ్పగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన యాదవ్‌కు శుభమస్తు! నీవు నీ కుటుంబ పరిస్థితులను మరచిపోయి నీమీదే ఎంతో ఆశపెట్టుకున్న మీ అమ్మను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోకుండా, చదువుకునే వయసులో చదువుమీద మనసును లగ్నంచేయకుండ, వికృతమైన విశృంఖల రతిభావనలతో నీ బుద్ధిని కలుషితం చేసుకోవటంవల్లే నీకీ సమస్య వచ్చింది. గోరంత సమస్యను కొండంతగా వూహించుకొని గగ్గోలుపెడుతున్నావు. అనవసరంగా వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతూ డబ్బు తగలేస్తున్నావు. ఆ డబ్బుతో బలమైన ఆహారం తింటూ నీ పనిలో నీవు నిమగ్నమై వుంటే, నీ పరిస్థితులన్నీ వాటంతట అవే చక్కబడేవి. అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ అన్నట్లుగా ఏ పని అయినా అతిగా ఆచరించటంవల్ల కొంత నష్టం జరుగవచ్చు. కానీ ఆ తప్పులను తెలుసుకున్న తరువాత, మన మనసు, శరీరము వాటంతట అవే ఆ నష్టాన్ని భర్తీచేసుకుంటయ్. నీవను కుంటున్నట్లుగా నీలో అంగలోపం లేదనటానికి, నిద్రలో అంగం స్తంభించటమే సాక్ష్యం. నిజంగానే నీ అంగం పూర్తిగా శిధిలమైవుంటే నిద్రలో కూడా ఆవిధంగా జరుగదు. పైగా ఎప్పుడూ అదే ఆలోచనతో అంగం స్తంభించిందా ? లేదా ? అని చూసుకొంటూవుంటే అసలు స్తంభించరు. ఆ ఆలోచనలు వచ్చిన కొత్తల్లో మనసు వాటికి వెంటనే స్పందించి అంగాన్ని ఉద్రేక పరుస్తుంది. అవే ఆలోచనలు పాతబడిపోతే వాటిస్థాయి మనసుకు సరిపోక, అంగస్తంభన జరగదు. ఎదురుగా స్త్రీ లేకుండా. ఉన్నట్లుగా ఊహించుకొని, మానసిక వ్యభిచారంతో సంతృప్తి పడటం నీ మనసుకు అలవాటై పోయింది. ఆ అలవాటు మారాలంటే నీవు కొంతకాలం పాటు, టీ.వి.లు సినిమాలు, సినిమా పత్రికలు, వారపత్రికలు, ఇవన్నీ చూడటం మాని, పూర్తిగా నీ మనసును నీవు ఎంచుకున్న బ్రతుకు తెరువు మీదికి మళ్ళించు. రాత్రింబవళ్ళు అదే పనిలో లీనమైపో. దాంపత్యవేదంలో చెప్పిన ఆహార పదార్థాలు వాడుకో. ఏ మందులు మాకులు వాడే అవసరంలేకుండా నీ భార్య దగ్గరనీవు విజయవంతంగా రతి చేయగలుగుతావు. ఈ సమాధానం అనేకమార్లు చదివి నీ మనసును దృఢంగా మార్చుకో. నీ భవిష్యత్తును అందంగా తీర్చుకో. శుభమస్తు.

అప్పన్న - కోడూరు

ప్రశ్న : నాయనా ! నా మనుమడి వయసు 24 సం॥ డిగ్రీ చదువు తున్నారు. ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ మానసిక వేదనతో వుంటాడు. వాడి శరీరం కూడా బలహీనంగా వుంటుంది. దైవాన్ని అమితంగా పూజిస్తాడు. వాడు శారీరకంగా, మానసికంగా బలపడ టానికి తగిన మార్గం చెప్పగలరు. నేను జీవించి వుండగా వాడు బాగుపడాలని నా అంతిమ కోరిక. నా కోరిక తీరుస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జవాబు :- గౌరవనీయులైన అప్పన్నగారికి! ఆర్యా ! మీరు అతిసులువుగా మీ మనుమణ్ణి

ఆరోగ్యవంతుడిగా మార్చుకోవచ్చు. అంత కష్టమేమీకాదు. నేను చెప్పినట్లుగా చేయండి. ఆయుర్వేద షాపుల్లో, అశ్వగంధ చూర్ణం 200గ్రా, అతిమధురం చూర్ణం 200గ్రా, తాటిబెల్లం 200 గ్రా, ఆకుపత్రి (బిర్యానిలో వేసే ఆకు) 200గ్రా.తెచ్చుకోండి. ఆకుపత్రి ఎండబెట్టి దంచి పొడి కొట్టించి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేయించండి. ఆ పొడిలో, 200 అతిమధురం పొడి కలిపి ఒక సీసాలో పోసి దానిమీద 'ఆత్మవికాస్' అని పేరు రాసి పెట్టండి. ఇదిఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో 5 గ్రా. మోతాదుగా అరగ్లాస్ పాలల్లో కలిపి త్రాగించండి. తరువాత పైన చెప్పిన అశ్వగంధ చూర్ణం, తాటిబెల్లం ఈ రెండూ కలిపి, రోట్లో వేసి బాగా కలిసి పోయేలా దంచి ఆ ముద్దను ఒక సీసాలో పెట్టి, దానిమీద "జ్ఞానవికాస్" అని రాయండి. ఈ ఔషధం, ఉదయం కాలేజికి వెళ్ళేటప్పుడు. రాత్రి నిద్రపోయేముందు 10గ్రా. మోతాదుగా తినమని చెప్పండి. ఇవికాక ఆయుర్వేదషాపుల్లో ''బ్రహ్మీఘృతం'' కొనుక్కొచ్చి దానిమీద వ్రాసివున్నటులగా వాడించండి. ఇవన్నీ మొదలు పెట్టేముందు విరేచనాలకు వేసుకోవాలి. ఎలా అంటే రెండు చెంచాలు అల్లంరసం, రెండు చెంచాలు తేనె, నాలుగు చెంచాలు వంట ఆముదం, ఈ మూడు కలిపి పొయ్యిమీద రెండు పొంగులు పొంగించి. అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్లవారుఝామున తాగించండి. నాలుగైదు సార్లు విరేచనమై శరీరం శుద్ధి అవుతుంది. తరువాత ఔషధాలు వాడటం ప్రారంభించండి. అతనికి తప్పకుండా మంచి ఫలితం కలిగి తీరుతుంది. మీ వంటి పెద్దల ఆశ, ఆకాంక్ష తప్పక నెరవేరుతుంది. మీ మనుమడికి మనోవికాస ప్రాప్తిరస్తు !

టి. నారాయణ స్వామి - ఒరిస్సా

ప్రశ్న : -మహారాజశ్రీ ఏల్చూరిగారికి, ఆర్యా ! నాకు 15 దినములనుండి మలవినర్జనలో రక్తం వడుతుంది. వృషణాలు కూడా ఒకటి చిన్నదిగా, ఒకటి పెద్దదిగా ఉన్నయ్. తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : - గౌ॥ నారాయణస్వామి గారికి, ఆర్యా ! ఆయుర్వేదషాపుల్లో, అమృతారిష్టా, శారిబారిష్టా ఈ రెండూ ఔషధాలు కొనుక్కొని, వాటిమీద రాసివున్నట్లుగా వాడుకోండి. వేడి చేసే వస్తువులు తినవద్దు. బార్లీ జావ రెండు పూటలా తాగండి. కాటన్ టవల్ చల్లటి నీటిలో తడిపి గోచీలాగా పెట్టి 15 నిమిషాల తరువాత తీసివెయ్యండి. ఇలా రోజుకి మూడు నాలుగు సార్లు చెయ్యండి. మీ వృషణాల నమస్యకు స్వదేశీ ఆహారవేదం, ద్వితీయ సం॥ సంచిక చూడండి. అనేక సులువైన మార్గాలు వ్రాసివున్నయ్. శుభమస్తు.

కె. మాధవరావు - ఆదిలాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : -గురవర్యా ! నేను గత 15 సం॥గా, గుండె జబ్బుతో బాధపడు తున్నాను. అల్లోపతి మందులు వాడుతున్నాను. కడుపులో మంటలు వస్తున్నయ్. ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు : - ప్రియమైన మాధవరావు గారికి శుభమస్తు ! మీరు ఆయుర్వేద షాపుల్లో, "అర్జునారిష్టా" సిరప్ కొనుక్కొని దానిమీద రాసివున్నట్లుగా వాడండి. ఉసిరిక కాయబెరడు పొడి, ఖండ చక్కెర సమంగా కలుపుకొని రెండుపూటలా ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా వాడండి. వీటితోపాటు, రోజూ రెండు పూటలా ఒక కప్పు జిలకర కషాయం కొద్దిగా పంచదార కలిపి తాగండి. 40 రోజుల తరువాత మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయండి.

యం.డి. షంషుద్దీన్ - మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా

ప్రశ్న : - పూజ్య గురువర్యులకు, ఆర్యా! నా వయస్సు 19 సం॥ నా శరీరం ఎప్పుడు వేడిగా వుంటుంది. వేడి తగ్గే మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : - ప్రియమైన షంషుద్దీన్‌కు శుభమస్తు !.నీవు రోజు బార్లీ జావ, నిమ్మ పండురసం, మజ్జిగ వాడుకో. జిలకర ధనియాల కషాయం తాగు. శరీరం చల్లబడుతుంది.

యన్. కె. గౌస్ - నిజామాబాద్ జిల్లా

ప్రశ్న : -శ్రీయుత గురువుగారికి, అయ్యా, నేను ఇంటర్ చదువుతున్నాను. 7వ క్లాస్‌లో వున్నప్పుడు నాకుడికన్ను మబ్బుగా అయ్యింది - నరిగా కనవడటంలేదు. అప్పుడే మా నాన్న చనిపోయాడు. అందువల్ల పెద్ద డాక్టర్ల వద్దకు పోలేకపోయాము. ఇప్పుడు ఎడమకన్ను కూడా మెల్లగా అయ్యింది. దయచేసి నాకు కళ్ళు బాగుండటానికి తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : -ప్రియమైన గౌస్‌కు శుభమస్తు! నీవు తప్పనిసరిగా కంటి హాస్పిటల్‌లో పరీక్షలు చేయించుకోవటం మంచిది. మీకు,

తెల్ల రేషన్‌కార్డు వుంటే, హైదరాబాద్‌లో యల్.వి.ప్రసాద్ కంటి ఆసుపత్రిలో ఉచితంగా వైద్యం చేస్తారు. ఆ ప్రయత్నం చెయ్యి. రోజూ క్యారెట్ రసం తాగు. పొన్నగంటి కూర తిను. తెల్లగరిజేరు కూర కూడా మీకు దొరుకుతుంది. గుంటగలగర ఆకుతో పచ్చడి చేసి తిను. ఆయుర్వేద షాపుల్లో "మహాత్రిఫలాది ఘృతం" అనే ఔషధం కొనుక్కొని దానిమీద రాసివున్నట్లుగా వాడుకో శుభమస్తు.

ఒక మాట సమాధానాలు

సి. చంద్రమ్మ - వనపర్తి

యల్. జుమ్మిలాల్ - వరంగల్

... మీరిద్దరూ హస్తప్రయోగం గురించి... వ్రాశారు.

జవాబు : - పైన సమాధానాల్లో దాని గురించి సవివరంగా వ్రాశాను. చదువుకోండి. అవసరమైతే "స్వదేశీదాంపత్య వేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదివి మీ అనుమానాలు తీర్చుకోండి.

వీరకుమారి - హైదరాబాద్

జవాబు : - మీరు హైదరాబాద్‌లోనే వున్నారు కాబట్టి ఒక ఆదివారంనాడు వచ్చి కలిసి తగిన సలహాలు పొందండి.

వి. నరేందర్ - కర్నూల్

జవాబు :- నీ సమస్యను చూడకుండ జవాబు రాయటం సాధ్యం కాదు. ఆదివారంనాడు వచ్చి కలువు.

బసిత్‌కుమార్. - రంగారెడ్డిజిల్లా...

జ. నీవు ఆదివారం వచ్చి కలిసి తగిన సలహాలు తీసుకో.

కె. మొగులయ్య - కొత్తకోట

జ. ఆర్యా, మీరు ఉదయం 7నుండి 9 గం॥ లోపు 040-3547132 కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడండి.

యన్. నవనీత - నర్సాపూర్

జ :- మీరు ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలిసి తగిన సలహాలు స్వీకరించండి. శుభమస్తు.

సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ఆధ్వర్యంలో నిర్మాణమవుతున్న "ఆయుర్వేద ఆశ్రమం" లో అందరూ పాలుపంచుకోండి

నెయ్యి తినండి - నిండునూరేళ్ళు బ్రతకండి

ఈనాటి ఆధునికులంతా నెయ్యి తింటే, కొవ్వు పెరుగుతుందని, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని, గుండె రోగాలు పుట్టి అర్ధాయువుతో అర్ధాంతరంగా చస్తారని భావిస్తున్నారు. కోట్లాది భారతీయులు నెయ్యి, వెన్న, నూనె, పాలు వంటి అమృత పదార్థాలన్నీ ఆహారంగా స్వీకరించటం మాని రుచీ పచీలేని చప్పటి కూడు తిని, నిస్సారమైన, నిస్తేజమైన, నిర్వీర్యమైన జీవశ్చవాలుగా బ్రతుకుతున్నారు. నెయ్యి గురించిన వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండ, నెయ్యిని ఎంతమోతాదుగా వాడుకోవాలో, నెయ్యి వల్ల అందాన్ని ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని ఎంత అద్భుతంగా కాపాడుకోవచ్చో తెలుసుకోలేక, పాశ్చాత్య శాస్త్రకారులు చెప్పిన పనికిమాలిన పసలేని వాదనలు నిజాలని నమ్మి, తమ పండంటి జీవితాలను పతనం చేసుకొంటున్నారు.

బలమైన, శక్తివంతమైన, వీర్యవంతమైన, నెయ్యి, వెన్న, నూనె, పాలు వంటి పదార్థాలను పుష్కలంగా భుజిస్తూ, శరీరాలకు చక్కటి వ్యాయామం కలిగించి, తిన్న పదార్థాలనుండి అమితమైన బలవీర్యాలను పొంది తన కుటుంబాన్ని తన సమాజాన్నీ, తనదేశాన్నీ కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత మానవుల మీద వుండి.

బలమైన పదార్థాలు తింటే కొవ్వు పెరుగుతుందని, చచ్చు పుచ్చు పదార్థాలు తిని, చచ్చు బడిపోతే, ఆ మానవుల గతి ఆ కుటుంబాల గతి, ఆదేశం గతి ఏమవుతుంది ? *(మిగతా వచ్చే సంచికలో)*

జాబులు - జవాబులు
ఆరోగ్యవీణ

యం.డి. మస్తజీమ్ -కొల్లాపూర్

ప్రశ్న : గురువర్యా! నాకీ మధ్య సరిగా నిద్ర రావటం లేదు. ఎప్పుడూ టెన్షన్‌గా వుంటుంది. తగిన సలహా చెప్పి ఆదుకోగలరు.

జ. ప్రియమైన మస్తీజీమ్‌కు శుభమస్తు! మనస్థాయికి మించిన ఆలోచనలు పెట్టుకోవటం వల్లే ఆందోళన అధికమౌతుంది. అందువల్ల నీ టెన్షన్‌కు కారణమైన అనవసరపు ఆలోచనలను మానుకో. అప్పుడు ఏ మందులు మాకులు వాడే అవసరం లేకుండా నిద్ర బాగా పడుతుంది. ఆయుర్వేద షాపులో అశ్వగంధ పొడి తెచ్చుకొని, దానితో సమానంగా తాటిబెల్లం కలిపి దంచి, రోజూ 2 పూటలా 10గ్రా. తింటూ ఒక కప్పుపాలు తాగుతూ వుండు. దానివల్ల నీ మెదడుకు శరీరానికి మంచి శక్తి కలిగి పనికిమాలిన ఆలోచనలు రాకుండా వుంటయ్. శుభమస్తు !

రఘు - విద్యానగర్ రైల్వేస్టేషన్

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నా వయసు 21 సం.లు మా కుటుంబ సభ్యులందరూ ఆయుర్వేద పత్రికకు అభిమానులే. మాది చాలా మంచి కుటుంబం. నేనే ఆకుటుంబంలో తప్పబుట్టాను. స్నేహితులతో కలసి తాగటం, గుట్కాలు నమలటం, హస్తప్రయోగం చేయటం మొదలుపెట్టాను. దాని వల్ల క్రమంగా నా చదువు కొండెక్కింది. నా తప్పు తెలుసుకునేటప్పటికి, నా అందం ఆరోగ్యం చదువు, భవిష్యత్తు, నాకున్న మంచిపేరు, నా ఆశయాలు అన్నీ నాశనమైనయ్. ప్రస్తుతం నా పరిస్థితి ఏమిటంటే ఏమి తినాలన్నా రుచించదు. దానివల్ల భరించలేని బలహీనత ఏర్పడింది. హస్తప్రయోగం అమితంగా చేయటంవల్ల నరాలబలహీనత వచ్చింది. ముఖంలో కళలేదు. విపరీతమైన తలనొప్పి. దాంతో పాటు బుద్ధిమాంద్యం కలిగినయ్. ఏకాగ్రత అసలు లేకుండా పోయింది. తప్పు తెలుసుకొని పశ్చాత్తాప పడుతున్న నాకు, ఈ సమస్యల నుండి గట్టెక్కి మళ్ళీ బాగా చదువుకునే మార్గాలను తెలుపుతారని కొండంత ఆశతో వ్రాస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన రఘుకు పునరారోగ్యప్రాప్తిరస్తు! విశృంఖలమైన 'ఆధునిక విదేశీ విష నాగరికతకు మన ప్రభుత్వాలు అడ్డుకట్టవేయకపోవటం వల్ల విచ్చలవిడిగా దేశంలోకి ప్రవేశించిన విదేశీ విష సంస్కృతి ప్రభావం, ఈనాడు నీవంటి కోట్లాది యువకుల మీద విరుచుకు పడుతుంది. ఏది మంచో, ఏది చెడో వివరించి చెప్పే తల్లిదండ్రులు లేక, ఉపాధ్యాయులు లేక, అలాంటి ఉత్తమ స్వదేశీ విద్యా విధానం లేక, సహజంగానే, వ్యామోహాలకు గురై భారత యువతరం నేడు సర్వనాశనం అవుతుంది. ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేమీలేదు. నీవు చెడు అలవాట్లు మాని పశ్చాత్తాపపడటం అనేది నిజమే అయితే, చాలా సులువుగా . చాలా త్వరగా నీవు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడివి కావచ్చు. ముందుగా విరేచనానికి మందువేసుకొని కడుపు శుభ్రం చేసుకో. 2 రోజు ఉదయంపూట ముఖం కడుక్కోగానే ఒక చెంచా అల్లంరసం, ఒక చెంచా తేనె కలిపి తింటూ వుండు. 3. ఆకలి పెరిగిన తరువాత రోజూ పాలు పండ్లు తిను. 4. ఈ పేజీలోనే మొదటి ప్రశ్నకు చెప్పిన జవాబులోని, అశ్వగంధ తాటిబెల్లం తిను. 5.కొంత శక్తి వచ్చిన తరువాత సులభమైన వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం ప్రారంభించు. ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తే నీవు త్వరలోనే చక్కగా తయారవుతావు. శుభం.'

యస్. శ్రీనివాస్ - ఘనాపురం

ప్రశ్న : గురువర్యా ! పాదాభివందనాలు. మా బాబు వయసు నాలుగున్నర మాసాలు. పాల ఉబ్బసంతో అల్లాడిపోతున్నాడు. అనేకమందులు వాడినా ఫలితం దక్కలేదు. వాడి ప్రాణాలు కాపాడే మార్గం చెప్పి మమ్ములను ఆదుకోండి.

జవాబు : ప్రియమైన శ్రీనివాస్‌కు శుభమస్తు! మీ అబ్బాయి ఆరోగ్యం బాగుపడాలంటే ముందుగా మీ శ్రీమతి తినే ఆహారం మార్పు చేయాలి. కఫాన్ని పెంచే గేదెపాలు, పెరుగు, పంచదార, తీపి పదార్థాలు, టమోటో, దోసకాయ, ఆనబకాయ, చల్లని పదార్థాలు, చల్లగాలి. చల్లని నీటిలో పనిచేయటం,

నిషేధించాలి. ఆవుపాలు, మజ్జిగ, పసుపు కలిపిన మజ్జిగ చారు, మిరియాలచారు, శొంఠికాఫీవంటివి వాడాలి. దానివల్ల ఆమె ఇచ్చేపాలే మీవాడికి ఔషధంగా పనిచేస్తయ్. మీ అబ్బాయికి ఒక్క చుక్క అల్లంరసం, రెండు మూడు చుక్కలు తేనె కలిపి, నాకించండి. కొబ్బరినూనెలో హారతి కర్పూరం బిళ్ళ వేసి వేడిచేసి, ఆనూనె వేడి తగ్గి నులివెచ్చగా మారిన తరువాత ఆ నూనెను వాడి గొంతుకు, ఛాతీకి, ముఖానికి వీపుకు సున్నితంగా రుద్దండి. ఇది నిద్రపోయే ముందు, ఉదయం పూట చేయండి. పిల్లవాడికి మంచి నాటు ఆవుపాలు అలవాటు చేయండి. పంచదార వాడకుండ. పటికబెల్లం అంటే మిస్రీ వాడటం అలవాటు చేయండి. తప్పకుండా ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. పటికబెల్లం అంటే పటికకాదు తెల్లగా తియ్యగా వుండేది. తెలంగాణాలో మిస్రీఅని, నౌబోతు అని ; కండ చక్కెర అని అంటారు. గమనించండి.

వెంకటకృష్ణ-అనంతపురం

ప్రశ్న : - గురువర్యా ! నా వయసు 19 సం. నాకు తరచుగా మెడవెనుకభాగము, తలభాగము, కండ్లు నొప్పులుగా వుంటయ్. మందులు వాడినప్పుడు తగ్గి, మళ్ళీ వస్తుంటయ్. ఈ నొప్పులు శాశ్వతంగా తగ్గే మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన కృష్ణకు శుభమస్తు! నీవు రోజూ ఉదయం పూట. ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో 2 చెంచాలు అల్లం రసం, 2 చెంచాలు నిమ్మరసం, 2 చెంచాలు తేనె, పావు చెంచా జిలకర పొడి, పావుచెంచా ధనియాలపొడి, పావుచెంచా వాముపొడి, పావు చెంచా సోపుగింజలపొడి 10 తులసి ఆకులరసం కలిపి తాగుతూ వుండు. క్రమంగా నీ సమస్యలన్నీ తగ్గుతయ్.

జగదీష్‌కుమార్ -హైదరాబాద్

ప్రశ్న : గురువర్యా ! సౌందర్యవేదంలో దినచర్య విభాగంలో నస్యతైలం వాడాలని వ్రాశారు. ఏ తైలం వాడాలో వివరంగా చెప్పగలరు ?

జవాబు :- ప్రియమైన జగదీష్‌కు శుభమస్తు! వేప నూనె ద్వారా నీ స్నేహితుడి సమస్యను పరిష్కరించినందునకు శుభాశీస్సులు రోజూ నస్యం చేయటానికి నువ్వులనూనె చాలు. రెండు రెండుచుక్కలు ముక్కులో వేసుకొని పీలుస్తూవుంటే కంటిసమస్యలు, నాసికా సమస్యలు వెంట్రుకల సమస్యలు తలెత్తకుండావుంటయ్. శుభమస్తు !

జి. ఆర్కే కృష్ణ - మహబూబ్‌నగర్

ప్రశ్న : - గురువర్యా ! వందనం నా వయసు 26 సం ॥ నాకు ఇంకా వివాహం కాలేదు. డగ్రీ చదివేటప్పుడు నా క్లాస్‌మేట్ ఒకమ్మాయి నాతో చనువుగా వుండేది. ఆమెను స్పర్శించగానే అప్పుడు అగస్తంభన బాగా జరిగేది. ఆమె కేవలం స్పర్శ , ముద్దులతోనే కాలంగడిపింది. సెక్స్‌లో పాల్గొనటానికి అవకాశం ఇవ్వలేదు. తరువాత హస్త ప్రయోగంతో బాగా ఆనందం పొందుతూ వచ్చాను. ఇటీవల ఒక ఆంటీతో పరిచయమైంది. ఆమె చాలా అందంగా వుంటుంది. అనేకసార్లు బ్రతిమిలాడితే సెక్స్‌కు ఒప్పుకుంది. కానీ ఎంత ప్రయత్నించినా అంగస్తంభన జరగలేదు. అలాగే ఇంకోసారి కూడా జరిగింది. నాకు స్త్రీతో అనుభవం కన్న, హస్తప్రయోగం లోనే ఎక్కువ ఆనందం కలుగుతుంది. త్వరలో పెళ్ళి జరగబోతుంది. నా భార్య దగ్గర కూడా ఇలాగే జరుగుతుందేమోనని అనుమానంగా వుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా అంగం గట్టిపడటం లేదు. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు : - రామకృష్ణకు సద్బుద్ధి ప్రాప్తిరస్తు. నీవు చదువుకునే వయసులో చదువుమీదే దృష్టి పెట్టకుండ, నీ మనసును సెక్స్ వ్యామోహం మీదికి మళ్లించటం వల్లే ఈనాడు నీకీ సమస్య వచ్చింది. నీ క్లాస్‌మేట్ నీ వయసుకలది కాబట్టి. ఆమె స్పర్శించినా, చుంబించినా నీకు వెంటనే ఉద్రేకం కలిగింది. తరువాత నీవు హస్తప్రయోగం అనే కల్తీ సుఖానికి అలవాటు పడటంవల్ల ఆ ఆంటీ నీకున్న ఎంతో ఎక్కువ వయసుకలది కావటంవల్ల, ఎవరైనా చూస్తారేమో అనే భయం వల్ల, హడావుడిగా ఏదో చేసేయాలనే ఆరాటంవల్ల, నీకు ఆవిధంగా ధ్వజభంగం కలిగిందిగానీ, నిజంగా నీలో లోపం వుండికాదు. ఎప్పుడూ సెక్స్ గురించి ఆలోచిస్తూ పనికిమాలిన వెధవ వేషాలు వేసే ప్రతివారికి ఇదే దుస్థితి ఎదురౌతుంది. నీవు చేస్తుంది తప్పు అని నీకు తెలిసినప్పుడే నీ సమస్య నుండి బయటపడగలగుతావు. ఇరవై, ఆరేండ్ల వయసులో రోజుకు ఇరవై గంటలపాటు కష్టపడి భవిష్యత్తును అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవటానికి ప్రయత్నించ వలసిందిపోయి, జీవితాన్ని అంధకారం చేసుకునే తప్పుడు ఆలోచనల్లో నీవు బిజీ అయిపోయావు. ఈ క్షణం నుండి ఆంటీ గురించి ఆలోచించటం మానెయ్. అసలు సెక్స్ గురించే ఆలోచించటం మానుకో. నీ చదువుకు తగిన ఉద్యోగమో వ్యాపారమో, వ్యవసాయమో ఏదో ఒక చక్కటి కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకొని, నీకాళ్ళమీద నీవు నిలబడటానికి

రాత్రింబవళ్ళు శ్రమించు. అందమైన జీవితాన్ని నిర్మించుకో. ఆ తరువాత వివాహం చేసుకో. ఎవరూ లేని ఏకాంతంలో నీ భార్య దగ్గర నీవు నిజమైన మగాడిలా అవుతావు. అలా కాదని ఇంతకు ముందులాగే చెడ్డ అడ్డదారుల్లో నడిచావో, నీ భవిష్యత్తు చీకటి అవుతుంది. చీకటికావాలో, వెన్నెలకావాలో నీవే నిర్ణయించుకో.

ఒక బాధితురాలు -హైదరాబాద్

ప్రశ్న : పూజ్యులైన ఏల్చూరిగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. మీరు ఎంతో ఓర్పుగా పాఠకుల ప్రశ్నలకు జవాబులు ఇస్తున్నారు. అవి చదివి నా సమస్యలు కూడా పరిష్కారం చేయగలరనే నమ్మకంతో మీకు వ్రాస్తున్నాను. గత ఐదు సంవత్సరముల నుండి నాకు యోనిలో అమితమైన దురద, మంట, యోని గోడలు పగలటం జరుగుతుంది. ఎన్నో వైద్యాలు చేశాను. ఫలితం కలుగలేదు. నాకు చెవిలో గూడా ఏదో పురుగు తొలిచినట్లుగా గులగుల పెడుతూ వుంటుంది. మా అబ్బాయికి కూడా ఒళ్ళంతా దురద, దద్దుర్లు, తగిన మార్గం చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి.

జవాబు : - ప్రియమైన అజ్ఞాత పాఠకురాలికి ఆరోగ్యమస్తు. పైన "వెంకటకృష్ణ -అనంతపురం" అనే వ్యక్తికి వ్రాసిన జవాబులో వున్నట్లుగా ఉదయం పూట 40 రోజుల పాటు వాడుకో. ఆ మోతాదులో సగంగానీ, ఇంకా కొంచెం తగ్గించిగానీ మీ అబ్బాయికి కూడా తాగించు. ఆ దురదలు, దద్దుర్లు, శరీరంలోని పైత్య ప్రకోపం, వాతప్రకోపం తగ్గిపోతయ్. దాంతో పాటు నీవు, మూడు రోజులపాటు 50 గ్రా. పెద్ద ఉసిరిక కాయలబెరడు రసంలో 20గ్రా. పటికబెల్లం పొడి కలిపి, రోజుకు మూడు పూటలా తాగు. అతి త్వరగా యోనిమంటలు తగ్గిపోతయ్. ఆ తరువాత కూడా అవసరమనుకుంటే కొంచెం మోతాదు తగ్గించి మరి కొన్ని రోజులు వాడుకో. అవి ఆహార పదార్థాలే కాబట్టి ఏ అపకారము వుండదు. తరువాత, త్రిఫల చూర్ణం తెచ్చి ఒక పాత్రలో 6 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి అందులో ఆరుచెంచాల త్రిఫలచూర్ణం కలిపి, సగంనీళ్ళు మిగిలేవరకు మరకబెట్టి దించి వడపోసి ఆ త్రిఫల కషాయం ప్రక్కన పెట్టుకో. అలాగే ఆరుగుప్పిళ్ళ వేపాకు తెచ్చి నలగ్గొట్టి ఆరుగ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఈ వేపాకు కషాయం పక్కనపెట్టుకో. ఉదయం నుండి రాత్రిలోపుగా మూడు గంటలకు ఒకసారి, త్రిఫలకషాయంతోను, వేపాకు కషాయం తోను మార్చి మార్చి యోనిని కడుగుతూ వుండు. పెద్దసైజు ఇంజక్షన్ సిరంజి తెచ్చి పైన సూది తీసి వేసి, వేపకషాయం ఉదయం పూట, త్రిఫలకషాయం సాయంత్రం పూట ఆ సిరంజిలోకి తీసుకొని సిరంజి ముందుభాగాన్ని యోనిలోపలికి పెట్టి కషాయాన్ని పిచికారీ చేస్తూ వుండు. కషాయం కొంచెం గోరువెచ్చగా వుంటే మంచిది. ఆహారంలో కారము, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించు. తప్పకుండ నీ సమస్యలు పరిష్కారమవుతయ్. ఇందులో ఏమైనా అర్థంగాకపోతే ఉదయం ఏదు నుండి తొమ్మిది గంటలలోపుగా 3547132 నంబర్‌కు ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడు. శుభమస్తు.

కుమారి రోజా - ఊరి పేరు రాయలేదు

ప్రశ్న : - గురువర్యా ! నా వయసు 23 సం॥లు. ఇంతకు ముందు నేను చాలా లావుగా వుండేదాన్ని. ఎన్నో అనేక మార్గాలు అనుసరించి లావుతగ్గాను. బరువుకూడా తగ్గాను. కానీ నా దురదృష్టంవల్ల పొత్తికడుపుమీద, నడుము మీద, పిక్కలమీద, పిరుదులమీద తొడలమీద తెల్లటి చారలు వచ్చినయ్ గర్భిణీ స్త్రీలకు వచ్చినట్లుగా అసహ్యంగా వున్నయ్. త్వరలో వివాహం కాబోతుంది. తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : - ప్రియమైన కుమారి రోజాకు శుభమస్తు ! శరీరంలో అధికంగా కొవ్వు పెరిగినప్పుడు చర్మం వ్యాకోచిస్తుంది. కొవ్వు తగ్గించుకునేటప్పుడు ఆవనూనె లేదా నువ్వులనూనెతో మర్దనా చేయకపోతే, వ్యాకోచించిన శరీరం మీద చారలు ఏర్పడతయ్. నీవు పచ్చిపసుపు కొమ్ములు సంపాదించి దంచి రసం తీసి వడపోసి ఆ రసం ఎంతవుంటే అంత మోతాదుగా ఆవనూనె కలిపి పొయ్యిమీద చిన్న మంటపెడుతూ రసం అంతా ఇగిరిపోయి, కేవలం ఆవనూనె మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి ఆ నూనె నిలువచేసికొని, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఆ చారలమీద బాగా మర్దనా చేస్తూవుండు కనీసం రెండు గంటలు ఆగి స్నానం చెయ్యి, లేకరాత్రి రాసుకొని ఉదయంవరకు అలాగే వుంచి స్నానం చేస్తూవుండు. క్రమంగా ఆ తెల్లమచ్చలు పోయి మామూలు చర్మపు రంగు వస్తుంది. శుభమస్తు !

వంటి శారీరక మానసిక రుగ్మతలన్నీ హరించిపోయి, మీ అబ్బాయి అందంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతాడు. అలా తయారైన తరువాత మర్చిపోకుండ మీ అనుభవాన్ని మాకు వ్రాసి పంపండి. శుభమస్తు.

యమ్. శ్రీనివాస్-పాలకొల్లు

ప.గో.జిల్లా

ప్రశ్న : పూజ్యశ్రీ గురుదేవులకు నమస్సుమాంజలి ఘటిస్తూ ఒక శిష్యుడు వ్రాసుకొను విన్నపం. ఆర్యా ! నాకు నత్తి అనే లోపం వుంది. మాటలు మాట్లాడుతుండగా సడన్‌గా నాలిక తిరుగదు. కంగారుగా వుంటే అసలు తిరగదు. నా బాధకు తగిన మార్గం చూపండి.

జవాబు : ప్రియమైన శ్రీనివాస్‌కు వాక్‌శుద్ధి ప్రాప్తిరస్తు ! నీవు అతిగా కంగారు పడటం వల్ల నీ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతూవుంది. ధైర్యంతో ఎంత పెద్ద సమస్యనైనా అవలీలగా అధిగమించవచ్చు. నీలాంటి వారి సమస్య కోసం, మన మహర్షులు చెప్పిన అనేక మార్గాలు సిద్ధంగా వున్నయ్. (1) మొట్టమొదటగా నీ మీద నీకు ఆత్మ విశ్వాసం కలగాలి. "నాకు తప్పకుండా మాటలు స్పష్టంగా వస్తయ్" అని నీ మనసుకు నీవు అనేకసార్లు ధైర్యం చెప్పుకోవాలి. (2) ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో చక్కగా ఓంకారం జపిస్తూ, గణపతిని, సరస్వతిని తలచుకొంటూ వుండు. (3) ఒక చెంచా అల్లం రసం ఒక చెంచా తేనె కలిపి ఉదయం పరగడుపున తింటూ వుండు (4) వసకొమ్ములు తెచ్చి 24 గంటలు మంచినీళ్ళలో నానబెట్టి తీసి, పొడి గుడ్డతో తుడిచి మెత్తగా చితగొట్టి ఎండబెట్టి పొడిచేసుకో. ఆ వసపొడితోపాటు సమానంగా తులసి ఆకుపొడి, సరస్వతి ఆకుపొడి, బిర్యానీ ఆకుపొడి (ఆకుపత్రి) కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి ఒక గంట ముందు అర టీ స్పూన్ పొడి ఒక టీ స్పూన్ ఆవునెయ్యి కలిపి తింటూ వుండు. (5) నాలుకను, ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో బయటకు లోపలకు తీసుకోవటం, నాలుకను కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి గుండ్రంగా పదిసార్లు తిప్పటం చెయ్యి. (6) మాంసాహారం తినవద్దు. ఇలా 40 రోజులు చేసి ఒకసారి ఫోన్‌లో మాట్లాడు. శుభమస్తు.

కె. సంపత్ - కరీంనగర్

ప్రశ్న : - పూజ్యులైన గురువర్యా ! నా వయసు 20 సం. నాకు ఇంకా గడ్డం మీసం అసలు రాలేదు. అమ్మాయి ముఖంలా ఉందని అందరూ ఏడిపిస్తున్నారు. తగిన మార్గం చెప్పమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన సంపత్‌కు ఎవరో పనికిమాలిన వెధవలు గేలి చేస్తున్నారని బాధపడుతూ చదువు పాడుచేసుకొని నీ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోకు. కొందమందికి వారి వారి శరీరతత్వాన్ని బట్టి, ముందుగా, లేక ఆలస్యంగా గడ్డం, మీసాలు మొలుస్తాయ్. తల మీద కూడా వెంట్రుకలు లేకపోతే బాధపడాలిగానీ, గడ్డం రానందుతకు చింతించకూడదు. మనిషి ఎదగడానికి గొప్పవాడిగా పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించటానికి గడ్డం, మీసాలు, ఒడ్డూ పొడుగు, నలుపూ తెలుపూ ప్రధానం కానేకావు. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం. చక్కటి ప్రణాళిక, కార్యదీక్ష, అవిశ్రాంత కృషి, నిర్భయం, నిజాయితీ ఇవే అసలైన జీవన విజయ సోపానాలు కాబట్టి చదువుమీద శ్రద్ధ చూపించి భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వేసుకో (1) నీకు గడ్డం, మీసం త్వరగా రావాలంటే మంచి మైలైన వేపనూనె తెచ్చుకొని, రోజూ ఉదయం ముఖం కడుక్కునే ముందు, మళ్ళీ రాత్రి భోజనానికి ముందు, రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేసుకొని తల వెనక్కు పెట్టి లోపలికి పీల్చు. గొంతులో చేదుగా వస్తుంది. ఏమీ కంగారు పడకు. బయటకు ఉమ్మివేసి నోరు కడుక్కో. (2) వరి పొలాల్లో గుంట గలగర ఆకు (కాటుకాకు) తెచ్చుకొని, మెత్తగా నూరితే నల్లగా వస్తుంది. దాన్ని స్నానానికి ఒక గంట ముందు మూతికి, గడ్డానికి రుద్ది, అది ఎండిపోగానే స్నానం చేస్తూవుండు. (3) గుంట గలగర ఆకుపొడిచేసి, రోజూ రెండు పూటలా మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి భోజనానికి గంట ముందు తింటూ వుండు. ఇలా 40 రోజులు చేసి ఫోన్‌లో గానీ, స్వయంగా కలిసి గానీ సంప్రదించు. శుభమస్తు.

యన్. రమేష్ - వినుకొండ,

గుంటూరుజిల్లా

ప్రశ్న : గురువర్యా, నమస్కారాలు నా వయసు 22 సం.లు నేను చదువుకొంటున్నాను. కొంతమంది అల్లోపతి వైద్యులు కొన్ని పత్రికల్లో, హస్తప్రయోగం చేసుకుంటే ఎలాంటి నష్టమూ జరగదని వ్రాయటం చదివి దాదాపు ఏడు సం. నుండి హస్త ప్రయోగం చేస్తున్నాను. ఇటీవల ఒక వేశ్యతోను,మరో ఇద్దరు స్త్రీలతోను సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. ఏ కారణం వల్లనో ఏమో అంగం సన్నగా చిన్నగా అయింది. త్వరలో మా వాళ్ళు పెళ్ళి

చేయాలంటున్నారు. పత్రికల రాతలు నమ్మి సంవత్సరాల తరబడి హస్త ప్రయోగం చేసుకొని, చెడు తిరుగుళ్ళు తిరిగి నా యౌవనాన్ని, భవిష్యత్తును నేనే పాడుచేసుకున్నాను. ఇప్పుడు తప్పు తెలిసింది. నాకు తగిన మార్గం చెప్పండి. ఇంకెప్పుడూ తప్పుచేయను.

జవాబు :- రమేష్‌కు, నీవు ఇంతకు ముందు కూడా లెటర్ వ్రాశావు. నీకు వ్రాసిన సమాధానం ప్రకారం తప్పు తెలుసుకున్నావు. ఈనాడు నీలాంటి యువకులు దాదాపు నూటికి యాభై మందికి పైగా వున్నారు. చదువుకునే వయసులో చదువును అశ్రద్ధ చేసి, చెత్త పత్రికలు, చెత్త సినిమాలు, టి.వీ. ప్రభావానికి లోనై హస్త ప్రయోగపు నకిలీ సుఖంలో పడి, ఊహాలోకాల్లో తేలిపోతూ, చదువును, ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్నీ నాశనం చేసుకొంటున్నారు. పెళ్ళి సమయం వచ్చేసరికి అంగం సన్నగా అయింది, చిన్నగా అయిందనే అనుమానపు రోగం ముదిరి అదే నిజమై, కాళ్లు పీకుతున్నయ్ అని, నడుంనొప్పి అని, గుండె దడ అని, చాటభారతమంత ఉత్తరాలు వ్రాస్తున్నారు. కొంతమంది అదే మానసిక భయంతో తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వివాహం చేసుకొని, ఆత్మన్యూనతా భావంతో భార్య దగ్గర సమర్థవంతంగా ప్రవర్తించలేక, నానా అవమానాలకు గురౌతూ, అటు జీవితంలోనూ, ఇటు సంసారంలోనూ సుఖశాంతులు కోల్పోయి, కన్నవారికి, కట్టుకున్న వారికి అంతులేని ఆవేదన కలిగిస్తున్నారు. మీవంటి అర్భకులు, పిరికివాళ్ళు రేపటి పౌరులై, సమాజాన్ని, దేశాన్ని, జాతిని ఎలా ఉద్ధరిస్తారో, భావిభారతం ఎలా మనుగడ సాగిస్తుందో అర్థంకావటంలేదు. హస్తప్రయోగం ఎన్నిసార్లు చేసుకున్నా తప్పులేదని ప్రజారం చేస్తున్న వైద్య శిఖామణులు, ధనవ్యామోహంలో యువతను పెడదారి పట్టించే అశ్లీల అసభ్య చిత్రాలను, పత్రికలను సృష్టిస్తూ సంఘంలో మేధావి వర్గంలా చెలామణి అవుతున్న పెద్దమనుషులు, ఈ ఘరానా పెద్దమనుషుల నీతిబాహ్యమైన నీచకార్యాలకు వంతలు పాడుతున్న అరాచక రాజకీయ నాయకులే ఈ సమస్యకు సమాధానం చెప్పాలి.

నాయనా రమేష్ నీవు తప్పు తెలుసుకున్నానని వ్రాశావు. సంతోషమే కానీ నీవు వేశ్యలతో తిరిగినందువల్ల నీకు ఏ సుఖవ్యాధైనా అంటుకుందేమో పెళ్ళికి ముందే పరీక్ష చేయించుకో. నీది పెద్ద సమస్య కాదు. గత పత్రికల్లో నీలాంటి యువకుల కోసం అనేక సులువైన ఆహార మార్గాలు వ్రాయటం జరిగింది. అవి చదివి అనుసరించు. "స్వదేశీ దాంపత్యవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకొని చదువు. నీ సందేహాలు తీరతయ్. ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది. శుభమస్తు.

విశ్వేశ్వర్ - ఆర్మూర్

ప్రశ్న : - ఆయుర్వేద గురువర్యులకు, ఆర్యా నా వయసు 25 సం॥లు. నాకు విపరీతంగా జుట్టు వూడిపోయి 75% బట్టతల వచ్చింది. దీనికితోడు నిద్రలేమి, భయం, గుండెదడ, నోటిదుర్గంధం, మతిమరుపు తోడైనయ్. ఇంకా వివాహం కాలేదు. నేను త్వరలో మిమ్మల్ని కలవగలను. ఈలోగా నేను చేయగల మార్గాలు చెప్పగలరు.

జవాబు : - ప్రియమైన విశ్వేశ్వర్‌కు కేశ సౌందర్యప్రాప్తిరస్తు ! ఇటీవలె వెంట్రుకలు వూడిపోయినయ్ కాబట్టి ఆరునెలలు నీవు కష్టపడి ప్రయత్నిస్తే నీ వెంట్రుకలు వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఈనాడు నూటికి 90 మంది స్త్రీ పురుషులందరికీ వెంట్రుకలు వూడటం, నెరవటం, సర్వ సహజమైపోయింది. పసిపిల్లలు కూడా తెల్ల వెంట్రుకలతోనే పుడుతున్నారు. మన స్వంత దేశీయమైన ఖర్చులేని, అపాయంలేని కుంకుడు, సీకాయ పద్ధతులను వదలిపెట్టి, విదేశీ విషనాగరికతకు పుట్టిన షాంపులను విచ్చలవిడిగా వాడుతూ, తలకు నూనె పెట్టకుండా ఎండబెట్టిన ఫలితమే నేటి బట్ట తలలకు, తెల్ల వెంట్రుకలకు మూల కారణాలు. వెంటనే గుండు చేయించి, మీ పంటపొలాల్లో దొరికే గుంట గలగర ఆకు తెచ్చి నూరి ఆముద్దతో తలకు మసాజ్ చేస్తూవుండు. స్వదేశీ సౌందర్యవేదం గ్రంథం తెప్పించి చదువు. కొంత ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఒక ఆదివారం వచ్చి కలువు. శుభమస్తు.

శోభారాణి - ఇనిజామాబాద్

ప్రశ్న : పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయుట. మా అబ్బాయి వయసు 9 సం. నాలుగో తరగతి చదువుతున్నారు. వాడికి చదువు తప్ప వేరే విషయాలు అన్ని జ్ఞాపకం వుంటయ్. ఏదైనా అడిగితే వెంటనే జవాబు చెప్పడు. కొట్టినా అంతే . నాకు వాడి గురించే బెంగ. అశ్వగంధ సరస్వతి లేహ్యం వాడాము. అయినా మార్పు రాలేదు. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు : -శ్రీమతి శోభారాణికి శుభమస్తు! పిల్లల్ని కొట్టి తిట్టి, నలుగురిలో చులకన చేసి, చాలా మంది తల్లులు వారి పిల్లలని

వారే చేతులారా పాడుచేసుకుంటారు. నీ కుమారునికి మతిమరుపులేదు. వుంటే ఏ విషయాలు గుర్తుండకూడదు. కొన్ని గుర్తుండి మరికొన్ని గుర్తుండటం లేదంటే, చదువుకు సంబంధించిన పాఠాల మీద శ్రద్ధ లేదు అని అర్థం. ఈనాటి చదువు పిల్లలకు పెద్దలకు ఒక పెద్ద గుదిబండలా తయారైంది. మాతృభాష కాని పరాయిభాషలో, ఆ భాష సరిగా వచ్చీ రాని పంతులమ్మలు చెప్పె పాఠాలు పిల్లలకు ఉత్సాహాన్ని కలిగించవు. ఎందుకంటే ఆ పాఠంలోని అర్థం పిల్లలకు తెలీదు కాబట్టి పిల్లల మీద ప్రేమతో, సమాజం మీద బాధ్యతతో పాఠాలు నెర్పే ఉపాధ్యాయులు, అలాంటి పాఠశాలలు ఈనాడు లేవు. దానివల్ల పిల్లలు బలవంతంగా బట్టీలు పట్టి పాఠాలు నేర్చుకోవాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడింది. పిల్లలు చదువుతుంటే, తల్లులు, టి.వి.ల్లో ప్రోగ్రాములు చూస్తుంటారు. పిల్లల మనసు టి.వి. మీదికి మళ్ళీ చదువు మీద శ్రద్ధలోపిస్తుంది. దాంతో పాటు, చాలామంది తల్లులు నలుగురిలో తమ పిల్లలను, మంద బుద్ధులని మతిమరుపువాడని, పనికిమాలినవాడని పదే పదే విమర్శిస్తుంటారు. ఆ మాటల దుష్ప్రభావం ఆ పసి హృదయాల మీద గాఢంగా పడుతుంది. 'నిజంగా నాకు చదువు రాదేమో, ఇక చదవటమెందుకు " అనే నిర్ణయానికి వస్తారు. దెబ్బలకు అలవాటు పడి, క్రమంగా చదువుమీద, తల్లిదండ్రుల మీద ద్వేషం పెంచుకుంటారు. తల్లులకు ఓపిక, ఓర్పు వుండాలి. పిల్లల్లో ఎన్నిలోపాలున్న వాటిని ఎత్తి చూపకుండ, వారిని అనుక్షణం ఉత్సాహపరుస్తూ, బాగా చదువుకొని గొప్పవాళ్ళైన మహాత్ముల కధలు చెప్తూ వారి లేత హృదయాలలో బీజ రూపంలో వుండే జ్ఞాన తృష్ణకు జీవం పోయాలి. అలాచేస్తే ఏ పిల్లవాడు తెలివితక్కువవాడు కాదు. నీవు మీ అబ్బాయికి చేయవలసిన చికిత్స ఇదే ! నిజామాబాద్‌లో వేసవిలో 3 రోజులు శిక్షణా శిబిరం జరుగబోతుంది. అక్కడ 26107 ఫోన్‌లో వివరాలు కనుక్కొని ఆ శిబిరంలో పాల్గొనండి. శుభమస్తు.

డి.యస్.యస్. షాపూర్‌నగర్, హైదరాబాద్.

ప్రశ్న : – ఆయుర్వేద మహర్షి గారికి, నా వయసు 46 సం. నేను 15 సం నుండి హస్త ప్రయోగం చేశాను. ప్రస్తుతం నేను చాలా సన్నగా అయ్యాను. అంగం స్తంభించినప్పుడు నాలుగు ఆంగుళాలే వుంటుంది. అది కూడా కొద్ది సేపే వుంటుంది. అందువల్ల ఇంట్లో చాలా అవమానం పాలవుతున్నాను. తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : – మీరు ఒక ఆదివారం నాడు వచ్చి కలసి, తగిన సలహాలు పొందండి. స్వదేశీ దాంపత్యవేదం అనేగ్రంధం తీసుకొని చదవండి. అందులో అనేక సులువైన మార్గాలు వ్రాసివున్నయ్. మీరు హైదరాబాద్‌లోనే వున్నారు కాబట్టి వచ్చి కలవండి.

కె.యస్.రావు – విశాఖపట్టణం

ప్రశ్న : పూజ్యులైన గురువుగారికి ! అయ్యా నాకు ముక్కు వెంట నీరు కారుతూ వుంటుంది. దుమ్ము ధూళి తగిలిన, మసాలా వాసన తగిలినా వెంటనే జలుబు ప్రారంభమవుతుంది. ఏలా చేయమంటారు.

జవాబు:– ప్రియమైన రావ్‌కు ఆరోగ్యమస్తు! నీవు 100 గ్రా శొంఠి, 200 గ్రా పాతబెల్లం తీసుకో. శొంఠి దోరగా వేయించి దంచి పొడి చెయ్యి. దానిలో బెల్లం కలిపి దంచి సీసాలో పెట్టుకొని రోజూ రెండు పూటలా ఆహారం తరువాత 10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుండు. దాని వాసన చూస్తూ వుండు. "స్వదేశీ ఆహారవేదం"లో శ్వాస కోశ వ్యాధులు ప్రకరణంలో ఆహార నియమాలు వ్రాసివున్నయ్ చదివి అనుసరించు. వేసవిలో విశాఖలో 3 రోజులు శిక్షణా శిబిరం వుంది. వివరాలు ఈ పత్రికలో ఉన్నాయ్. చూసి వచ్చి కలువు శుభమస్తు.

మొగిలిరాజు – రాముడుగు

ప్రశ్న : ఆర్యా నా వయసు 21 సం. నేను పొట్టిగా వుంటాను. పొడుగు పెరిగే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : – నీవు ఒక ఆదివారం వచ్చి ఇక్కడ వ్యాయామం నేర్చుకో. దానితో పాటు తగిన సలహాలు తీసుకో. నీ కోరిక కొంతవరకు నెరవేరుతుంది.

రమేష్ – నిజామాబాద్

ప్రశ్న : ఆర్యా ! నా భార్యకు ఏ అనారోగ్యాలు లేకపోయినా సన్నగా వుంటుంది. ఏమి తిన్నా లావు కావటం లేదు. వేమము చాలా బాధ పడుతున్నాము. లావు కలిగే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు :– ప్రియమైన రమేష్‌కు, అందరూ లావు తగ్గించుకోవాలని నానాపాట్లు పడుతుంటే, నీవు లావుకావాలని కోరుతున్నాము. గత సంచికల్లో అశ్వగంధ గురించి విపులంగా వ్రాసి వుంది. చదివి అనుసరించండి. లేకుంటే ఒక ఆదివారం వచ్చి కలవండి. శుభమస్తు. ★

తల్లివైద్యం - తనయుల సౌభాగ్యం
ఉత్తరాలు - ఉత్తమ సమాధానాలు

లక్ష్మి–చిగురుమామిడి, కరీంనగర్‌జిల్లా

ప్రశ్న : పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నేను వివాహితను. నా వయసు 21 సం।. నాకు 3 సం। నుండి తలనొప్పి తలతిరగటం వున్నయ్. నంజు విపరీతంగా వస్తుంటుంది. మరో సమస్య, నాకు మూడవనెలలో గర్భం పోయింది. రొమ్ముల్లో గడ్డలున్నయ్ అని వైద్యులు చెప్పారు. ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతుంటే తలతిరగటం, కడుపులో నొప్పి వస్తున్నయ్. నాకు తగిన మార్గం చెప్పగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జ. శ్రీమతి లక్ష్మికి సంతానప్రాప్తిరస్తు ! చెప్పినట్లుగా 40 రోజులు చేసి ఆరోగ్యాన్ని పొందు (1) వావిలాకు తెచ్చుకొని రోట్లోవేసి కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి. బాండీలో వేసి కొంచెం ఆముదం వేసి వేయించి తీసి, అది భరించగలిగిన వేడి వున్నప్పుడు, దాన్ని గుడ్డలో వేసి ఆకు తలకు అంటుకొని వుండేటట్లుగా కట్టు కట్టుకొని పడుకో. ఉదయమే కట్టు తీసివేస్తూవుండు. తులసి ఆకు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి జల్లెడ బట్టి పలుచటి గుడ్డలో వస్త్రకాయం పట్టి ఆ పొడిని నిలవచేసుకో. రోజూ రెండు పూటలా కొంచెం తులసి పొడిని రెండు ముక్కులతో నస్యంలాగా పీల్చు. అదే తులసిపొడిని, ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి నిద్రపోయేముందు పావు టీ స్పూన్ పొడిలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి తింటూ వుండు. దీనివల్ల తల సమస్యలు, నంజు ఇవన్నీ తగ్గిపోతయ్. (2) కలబంద మట్టలు తెచ్చుకొని పై తోలు తీసివేసి లోపలి గుజ్జును నీళ్ళతో బాగా కడిగి, ఆ గుజ్జులో మంచి పసుపు ఒక చెంచా కలిపి మెత్తగా నూరి, బిళ్ళ లాగా చేసి, దాన్ని కొంచెం వేడిచేసి, గోరువెచ్చగా ఆ బిళ్ళను చన్నులమీద గడ్డ వచ్చిన చోట వేసి గుడ్డతో కట్టుకడుతూవుండు. ఆ గడ్డలు కరిగిపోతయ్. చన్నుల్లో నొప్పి పోటు వుంటే, రెండో పూట వుల్లిగడ్డ నలగ్గొట్టి బిళ్ళచేసి కట్టుకో. (3) రావిచెట్టుకు పూజ చేసి ఉత్తరం పక్కన బెరడు తెచ్చుకో. దాన్ని ఎండబెట్టి పొడి గొట్టి నిలవచేసుకో. రోజూ రెండు పూటలా పావుగ్లాస్ పాలల్లో అరచెంచా రావిచెక్కపొడి, అరచెంచా కండ చక్కెరపొడి కలిపి తాగుతూ వుండు. నీకు మరోసారి గర్భం పోకుండ వుండటమే కాక మంచి సంతానం కలుగుతుంది. నీ చుట్టూ వుండే ప్రకృతి లోనే నీ సమస్యలకు భగవంతుడు ఎన్నో సులువైన మార్గాలు చూపాడు. ఆ మార్గాలు ఆచరించి ఆరోగ్యం పొంది ఆ దయామయుడికి కృతజ్ఞత పూర్వకంగా నలుగురు పేదవాళ్ళకు అన్నంపెట్టు. నాలుగు చెట్లు నాటు. శుభమస్తు !

ఒక పాఠకురాలు– ఊరిపేరు వ్రాయలేదు

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నమస్కారాలు. సంసార బంధంలో బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూ, మానసికంగా, పూర్తి సన్యాసినిగా జీవింవదలచుకున్నాను. నాకు యోగ ధ్యానములతో పాటుగా, శరీరాన్ని, ఏవిధమైన కామవాంఛకు ప్రేరేపించని, అదే సమయంలో బాధ్యతలు నిర్వహించ టానికి శరీరానికి మనసుకు తగిన శక్తిని కల్గించే ఆహార పదార్థాలను పత్రికా ముఖంగా తెలుపమని కోరుతున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమాన పాఠకురాలికి ప్రశాంతి ప్రాప్తిరస్తు ! కాలగమనంలో అనేకమైన ఆటుపోట్లు ఎదురౌతుంటయ్. అనుకోని బాధలు ఆవహిస్తూవుంటయ్. మనం ఎంత మంచిగా వున్నా ఎందుకీ కష్టాలొస్తున్నయ్ అని మానవులు తలబాదుకొంటూవుంటారు. జీవితం మీద విరక్తి పెంచుకుంటూ వుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలన్నీ మనిషియొక్క, గత జన్మ తాలూకు కర్మ ఫలితాలే గానీ మరొకటి కాదు. ఈ రహస్యం తెలియక మానవులు నానా అవస్తలు పడుతుంటారు. సరిగ్గా నీ పరిస్థితి కూడా అలాంటిదే. ఆహార పదార్థాలు మానినా మార్చినా, ఆలోచనల్లో గానీ, ఆనందానికి సంబంధించిన కోరికల విషయంలో గానీ ఎలాంటి మార్పురాదు. తలలు బోడులైన తలపులు బోడులా "అని వేమన్న చెప్పినట్లు శారీరక, మానసిక అవసరాలు, అణకదొక్కే కొద్దీ మరింతగా విజృంభిస్తుంటయ్. కాబట్టి, నీ సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కాలానికే వదిలెయ్. నీవు నిత్యం జపించే అమ్మవారిమీదనే నిలకడగా నీ మనసును లగ్నం చెయ్. నీకు ఎప్పుడు ఏ ఫలితాన్ని అందించాలో ఆ ఇచ్ఛాశక్తే నిర్ణయిస్తుంది. శుభమస్తు !

శ్రీను– ఘుసాపురం మ.నగర్ జిల్లా

ప్రశ్న : గురువర్యా ! నా బాధ వర్ణించటానికి వీలులేనిది. కడుపులో పేగులు అరుస్తూవుంటయ్. విరేచనంలో చీము పడుతూ వుంటుంది. పైల్స్‌కు ఆపరేషన్ చేయించినా, మళ్ళీ ఒకవైపు పిలక మొలిచింది. ఏమితిన్నా అరగటం లేదు. తిన్నవి తిన్నట్లుగా వస్తున్నయ్. నేను బాగుపడే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన శ్రీనుకు ఆరోగ్య ప్రాప్తిరస్తు. అనారోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందేకొద్దీ అది మరింతగా ఏడిపిస్తుంది. నీవు గతంలో ఆహార విహారాలలో ఏ పొరపాట్లు చేయటంవల్ల ఈ సమస్య వచ్చిందో, ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకుంటే నీ సమస్య తేలిగ్గా పరిష్కారమౌతుంది. పాతబియ్యం తెచ్చి ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించి, రవ్వలాగా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ రవ్వను నీటిలో కలిపి అవసరమైనంత జావగా గానీ కొంచెం ముద్దగా గానీ వండుకోవాలి. వండేటప్పుడు అందులో చిన్న ముక్క అల్లం, మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత ఓమ పొడి, 2 చెంచాలు నెయ్యి వేసి వండుకో ఆ అన్నంలోకి కందికట్టు, పెసరకట్టు, మెంతికూర, లేత అరటికాయ, ఉల్లిపాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, వెలగకాయ, మారేడు కాయ, తేనె, కండచక్కెర, పలుచటి మజ్జిగ ద్రాక్ష, దానిమ్మ, ఉసిరిక పండ్లు తినవచ్చు. దోరగా వేయించిన గలగసాలపొడి రెండు పూటలా విడువకుండ అరచెంచాపొడి మజ్జిగలో కలిపి సేవించు. మారేడు పండులోపలి గుజ్జు 5 గ్రా, శొంఠి పొడి 3 గ్రా, బెల్లం 3 గ్రా, ఇవన్నీ ఒక గ్లాస్ పలుచటి మజ్జిగలో కలిపి రెండు పూటలా లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే త్వరలో నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. విశ్వాసంతో చెయ్యి. శుభమస్తు !

యల్. జుమ్మిలాల్, వరంగల్

ప్రశ్న : - పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కారాలు. నా వయసు 18 సం॥. మాది పేద కుటుంబం. 12వ సం॥లో నాకు స్నేహితుడి ద్వారా హస్తప్రయోగం అలవాటైంది. ఈ ఆరుసంవత్సరాల్లో వళ్ళు నన్నుబడి పొట్ట పెరిగింది. ఒక వింత జంతువులగా పొట్టిగా తయారయ్యాను. నా ఆకారం నాకే అసహ్యంగా వుంది చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గిపోయింది. నేను పొడుగు పెరిగి, పొట్ట తగ్గించుకొని అందంగా తయారై, బాగా చదువుకొని, మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలనుకుంటున్నాను. దయచేసి నాకు తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన జుమ్మిలాల్‌కు శుభమస్తు ! చేసిన తప్పును తెలుసుకొని, మంచిగా మారాలనుకుంటున్నావు కాబట్టి, ఆ మంచి గుణమే నిన్ను మంచి ఆరోగ్యవంతుడిగా తయారుచేస్తుంది. అయితే పొట్టిగా వున్నంత మాత్రాన జీవింలో పైకి రాలేనని అనుకోవటం చాలా పొరపాటు. ఈ తప్పును కూడా నీవు సరిదిద్దుకోవాలి. జీవితంలో బాగా చదివి విజయం సాధించాలంటే కావలిసింది, ఆత్మ విశ్వాసము, నిరంతర కృషి గానీ, పొడుగు, పొట్టి అనేవి కాదు. పొట్టకు ఆవాలనూనె మర్దనా చేసుకొని వ్యాయామం చేస్తూవుంటే పొట్ట తగ్గిపోతుంది. రావిచెట్టు పండ్లు, మర్రిచెట్టు పండ్లు తెచ్చి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి ఆ పొడికి సమానంగా కండ చక్కెరకలిపి రోజూ రెండువూటలా అరచెంచా పొడి తింటూ ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలు తాగుతుంటే మరికొంత ఎత్తు పెరుగుతావు. శరీరమంతా అమితమైన బలము వస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి చదువుల్లో రాణిస్తావు. ఏదైనా కష్టం వచ్చినప్పుడు పెద్దలను సంప్రదించి దానికి తగిన పరిష్కారం తెలుసుకోవాలేగాని చిన్న సమస్యను పెద్దది చేసుకొని మనల్ని మనం కించ పరుచుకో కూడదు. చెప్పింది చేసి సాధించి ఆనందంగా మళ్ళీ ఉత్తరం వ్రాయి. ఆ తరువాత ఏం చేయాలో చెబుతాను.

యస్. నాయక్- బద్వేల్ కడపజిల్లా

ప్రశ్న : గురువర్యులకు నమస్కారాలు. నా వయసు 21 సం॥ నా అంగం చిన్న పిల్లాడిదానిలా వుంటుంది. స్తంభించి నవుడు పెద్దదిగానే వుంటుంది. ఇంత వరకు నేను సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. అంగం చిన్నదిగా వున్నందువల్ల ముందు ముందు వివాహానికి వనికి రానేమో అని భయం వేస్తుంది. దానివల్ల చదువు సాగటం లేదు. ఏం చేయమంటారు

జవాబు :- ఒరేయ్ నాయనా ! ఏ మగవాడికైనా మామూలుగా వున్నప్పుడు అవయువం చిన్నదిగానే వుంటుంది. అవసరం కలిగినప్పుడే అది పెద్దదవుతుంది. వూరికే వున్నప్పుడు కూడా ఎవరికి పెద్దదిగా వుండదు. అయినా చదువుకునే సమయంలో నీ దృష్టి చదువు మీద పెట్టకుండ పొద్దస్తమానమూ అంగం ఎందుకు చూసుకుంటున్నావు. అసలు నీకు సెక్స్ గురించి ఆలోచించవలసిన అవసరం ఏముంది ? ఇలాంటి వనికిమాలిన ఆలోచనలు చేస్తే జీవితంలో ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతావు. వివాహం అయ్యే ముందు వరకు సెక్స్ గురించిన ఆలోచనలకు, అంగం చిన్నదా? పెద్దదా ? అనే సందేహాలకు స్వస్తిపలుకు. రోజూ నియమబద్ధంగా యోగాభ్యాసం అలవాటు చేసుకో. అక్కడ ఆసనాలు ప్రాణాయామం. వ్యాయామం నేర్పేవారు లేకపోతే ఒక ఆదివారం మా వద్దకు వచ్చి నేర్చుకో. మాంసం. మద్యపానం గుట్కా వంటి దురలవాట్లకు లోను కాకుండ పైన చెప్పినట్లు చేసి, నీ జీవితాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దుకో. ఖాళీ సమయాల్లో టీ.వి.లు , సినిమాలు చూడకుండ, సంఘసేవా కార్యక్రమాల్లో పాలు పంచుకో. నీ జీవితం ధన్యమౌతుంది. సద్బుద్ధి ప్రాప్తిరస్తు !

బి. సిద్ధార్థ - గుంటూరు.

ప్రశ్న : - గురువర్యులకు వందనములు. అయ్యా నాకు గత

మూడు సం॥గా అరికాళ్ళు లాగుతూ వుంటయ్. నరాలన్నీ అదురుతూ వుంటయ్. అన్నిరకాల పరీక్షలు చేయించాను. న్యూరోస్పెషలిస్టులతో సహా అనేకమంది వైద్యులు చూశారు. నరాల బలహీనత అని చెప్పారు. ఎన్నిమందులు వాడినా ఏమాత్రం తగ్గలేదు. నేను మానసికంగా కృంగిపోతున్నాను. నాకు ఆరోగ్యం కలిగే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : -సిద్ధార్థకు ఆరోగ్య సిద్ధిరస్తు ! నీవు రోజూ ఉదయం పూట, నువ్వులనూనె కొంచెం గోరు వెచ్చగా వేడి చేసి, వళ్ళంతా మర్దనా చేసుకో. అరికాళ్ళకు కూడా మర్దనా చెయ్యి. అశ్వగంధ యష్టిమధుకం నేలతాడి, శతావరి దుంపలు సమాన భాగాలుగా తెచ్చుకొని దంచి చూర్ణం చేసి ఆచూర్ణంతో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలుపుకొని, రోజూ 2 పూటలా ఆకలిగా వున్న సమయంలో ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళలో ఒక చెంచా పొడి కలిపి తాగుతూ వుండు. ఇరవై రోజులు చేసింతరువాత ఉదయం పూట 9 గం. లోపు ఫోన్‌లో మాట్లాడు. శుభమస్తు!

టి. సత్యగోపాలచార్యులు-కె.నరసాపురం

ప్రశ్న : గౌరవనీయులైన ఆర్యా ! నా వయసు 74 సం॥ నాకు మోకాళ్ళ నొప్పులు తీవ్రంగా వున్నయ్. నడువలేకపోతున్నాను. ఆంగ్లవైద్యంలో ఎక్స్‌రేలు, టాబ్లెట్‌లు వాడటం అయిపోయింది. ఫలితం కనిపించలేదు. మేము ఆయుర్వేద పత్రిక అభిమానులం తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : - గౌరవనీయులైన సత్యగోపాలాచార్యుల వారికి, వయసు రీత్యా ఈ నొప్పులు రావటం సహజమే అయినా కొంత కష్టపడితే నొప్పులు తగ్గించుకోవచ్చు. మీరు "అర్కాదితైలం" "ఆహారవేదం" అనే గ్రంథం తెప్పించుకోండి. అర్కతైలం 2 పూటలా గోరువెచ్చగా మోకాళ్ళకు మర్దనాచేసి తరువాత జిల్లేడు ఆకుల్ని నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి మూతపెట్టి బాగా మరగించి, ఆ పాత్రను మోకాళ్ళ కింద వుంచి మూత తీస్తే వచ్చే ఆవిరిని మోకాళ్ళకు పట్టించాలి. తరువాత ఆ నీళ్ళల్లో కాటన్ గుడ్డ ముంచి పిండి దానితో మోకాళ్ళకు కాపడం పెట్టాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మునగాకు గానీ, వాయిలాకు గానీ కొంచెం నలగ్గొట్టి ఆముదంలో వేయించి, నులివెచ్చగా మోకాళ్ళమీద వేసి కట్టుకట్టాలి. రావిచెట్టు చిగురాకులు, పాతబెల్లం సమంగా కలిపి దంచి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి, రోజూ రెండు పూటలా ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో సేవించండి. "తిప్పసత్తు" ఆయుర్వేద షాపుల్లో కొని, రోజూ 2 పూటలా 2గ్రా. పొడి 1 చెంచా తేనె కలిపి తినండి. మీ నొప్పులు తప్పకుండా తగ్గుతయ్. అనంతపురంలో మే 9,10,11, తేదీలో శిక్షణా శిబిరం జరుగుతుంది. వచ్చి కలవండి. శుభమస్తు !

డి. రాములు , రంగారెడ్డి జిల్లా

ప్రశ్న : - పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారాలు. నా వయసు 35 సం॥లు గత 16 సం॥ నుండి శీఘ్రస్కలన సమస్యతోటి బాధపడుతున్నాను. మూత్రం కూడా వేడిగా వుంటుంది. నా భార్యతో సంభోగం చేసేముందు, ఆమెను ముట్టుకోగానే వీర్యపతనం అవుతుంది. ఆమెతో సంభోగం చేయాలని అనుకోగానే కాళ్ళు, చేతులు వణకటం జరుగుతుంది. నిద్రలో రతికార్యం జరిపినట్లుగా కలవచ్చి వీర్యం పడుతుంది. స్నేహితులలో రతిగురించి మాట్లాడినా అలాగే జరుగుతుంది. బయట స్త్రీలతో సంభోగం జరిపినప్పుడు ఏ సమస్యావుండటం లేదు. భార్య దగ్గరే సమస్యకత్వం కలుగుతుంది. ఏంచేయాలో పాలుపోవటంలేదు.

జవాబు : -రాములుకు శుభమస్తు ! నీకు శరీరంలోనే పూర్తిగా సమస్యవుంటే, ఇంటా బయట ఒకేరకంగా వుండాలి. ఇంట్లో బాగుండకుండా బయట బాగుంటుందంటే నీ భార్య మీద నీకు పూర్తి ఆకర్షణ లేకుండా వుండి వుండాలి. లేకపోతే ఆమె మాటల వల్ల నీ మనసు గాయపడివుండటమో, ఆమెతో సమర్థవంతంగా రతిచేయలేనేమో అనే సందేహమో వుండి వుండాలి. ఈ మానసిక సమస్యతో పాటు నీ శరీరంలోని అధికమైన ఉష్ణతత్వం నీవు ఎల్లప్పుడూ రతిగురించే ఆలోచిస్తూ అంగాన్ని పదే పదే ఉద్రేకింపచేసుకోవటం వంటి కారణాలు కూడా తోడు కావటంవల్ల ఇలా జరుగుతుంది. నీవు రోజు రెండుపూటలా చిన్న పల్లేరుకాయలతో కాచిన కషాయం ఒక కప్పు మోతాదుగా తగినంత పంచదార కలిపి సేవిస్తూవుండు. నేతిలో వేయించిన మినపగారెలు రోజూ రెండు తిను. బార్లీజావలో కొంచెం కండచక్కెర కలిపి తాగు. నీకు శీఘ్రస్కలన సమస్య తగ్గిపోతుంది. ఇరవైనాలుగు గంటలు రతి గురించి ఆలోచించకుండ జీవితానికి సంబంధించిన ఇతర విషయాల గురించి ఆలోచించటం అలవాటు చేసుకో. యోగాసనాలు నేర్చుకుంటే మరీ మంచిది. శుభమస్తు.

యం. రాములు, మహబూబ్‌నగర్

ప్రశ్న : గురువర్యులకు వందనములు. నా వయసు 49 సం॥లు. గత 15 సం॥ల నుండి నేను హై బి.పి. హై షుగర్ సమస్యలతో నానా అవస్థలు పడుతున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా కంట్రోల్ కావటం లేదు. నన్ను ఆదుకోగలరు.

జవాబు:- ప్రియమైన రాములు గారికి ఆరోగ్యమస్తు ! మీకున్న రెండు సమస్యలు, మానసిక ఆందోళనతో మరింత రెచ్చిపోయే

వర్గానికి చెందినవి. మీ లెటర్ చదివితే మీరెంత ఆందోళనగా వున్నారో అర్థమవుతుంది. మీరు వెంటనే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండ బి.పి.ని అదుపుచేసే ప్రాణాయామం, మధుమేహాన్ని అణచివేసే ఆసనాలు నేర్చుకోండి. ధ్యానంలో ఏకాగ్రతగా మీరు ఆత్మస్వరూపులుగా భావించుకొంటూ, "నేను ఆత్మ స్వరూపుడను. ఆత్మకు లేని వ్యాధి నాకూ లేదు. నేను అన్ని వ్యాధులనుండి విముక్తుడను అవుతున్నాను. నేను పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడను" అనుకొంటూ అనేక సార్లు ధ్యానించండి. ఇది మీకు బాగా మేలుచేస్తుంది. (1) మర్రి చెట్టు ఉత్తర భాగం వైపున గల బెరడు తెచ్చుకోండి. ముందుగా చెట్టును పూజించండి. ఆ బెరడు బెత్తడు సైజులో నరికి ఎండబెట్టండి. అవి ఎండేవరకు మీరు ఆగవలసిన అవసరం లేదు. ఒక గ్లాస్ మంచినీటిలో ఒక ముక్క వేసి 12 గంటలు నానబెట్టి, ఉదయం పూట ఆ నీళ్ళు పొయ్యిమీద పెట్టి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరగించి వడపోసి చల్లార్చి పరగడుపున తాగండి. అలాగే ముదురు వేప బెరడుతో గూడా పైన చెప్పిన ప్రకారం కషాయం చేసి సాయంత్రం పూట తీసుకోండి. పెద్ద పల్లేరు కాయలు తెచ్చి దంచి పొడిచేసి జల్లెడ బట్టి, ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక చెంచాపొడి వేసి సగానికి కషాయం కాచి వడపోసి రెండు పూటలా సగం సగం తాగండి. మధు మేహం తప్పకుండా పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది. జిలకర కొత్తిమీరి కరివేపాకు కలిపి రసం తీసి అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొంటూ వుంటే బి.పి. కూడా అదుపులోకి వస్తుంది. ఆహారంలో కారము, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించండి. సైంధవలవణం, ఉసిరిక, వాడండి. "స్వదేశీ ఆహారవేదం" గ్రంథం తెప్పించుకోండి. మధుమేహ నియమాలు అనేకం వ్రాసివున్నయ్. 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ లెటర్ వ్రాయండి. శుభమస్తు !

ఆదివారం కలవవలసిన వారు

ఎ. కిరణ్, ఎల్లారెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లా
పి. జి. రాజు - ఆలూరు
ఎ.రాములు- హైదరాబాద్
కె. రమాదేవి , హైదరాబాద్
వి. ఉమామహేశ్వరరావు , కొవ్వూరు.

ఎప్పుడూ రోగిష్టులుగా వుండేవారు ఎవరు ?

పూర్వకాలంలో కొన్ని వర్గాల ప్రజలు మాత్రమే ఎల్లప్పుడు ఏదో ఒక రోగంతో అల్లాడుతుండేవారు. వీరిలో బ్రాహ్మణులు ఎల్లప్పుడు వ్రతాలు, యజ్ఞయాగాలు ఆచరిస్తు వుండటం వల్ల, రాజసేవకులు పగలురాత్రులు అనే భేదం లేకుండరాజాజ్ఞ కోసం ఎదురు తెన్నులు చూస్తుండటంవల్ల, వర్తకులు వ్యాపారాభి వృద్ధి నిమిత్తం ఎల్లప్పుడు దుకాణాలలో కూర్చునే వుండటం వలన, ఈ వర్గాల వారంతా వేళకు భోజనంలేక నిద్రలేక, కనీసం మలమూత్రాలు కూడా అవసరమైనప్పుడు విసర్జింపలేక రోగాల పాలయ్యేవారు. మిగిలిన వర్గాల ప్రజలు మాత్రం ఏ విధమైన మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన లేకుండ, హాయిగా కాయకష్టం చేసుకుంటూ వేళకు తిండి నిద్ర మొదలైన సుఖాలను అనుభవిస్తు ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించేవారు.

ఈనాడు అన్ని విషయాలలోను మానవుల మధ్య తేడాలున్నయిగాని అనారోగ్య విషయంలో మాత్రం భారతీయులు సర్వసమానత్వాన్ని సాధించారని చెప్పవచ్చు. ఈ ఆధునిక యుగంలో ఏ ఒక్కరూ సకాలంలో భోజనం చేసేవారు, పెందలకడ నిద్రించేవారు. తెల్లవారుఝామునే మేల్కొనేవారు లేరని చెప్పవచ్చు. తాము చేసేది తప్పు అని తెలుసుకోలేక పోవటం, తెలుసు కున్నా సరిదిద్దుకునే చిత్తశుద్ధి లేక పోవటం లేదా సరి దిద్దుకునే చక్కటి ఆహార మార్గాలు ఎరుగకపోవటం, ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవితానికి అలవాటు పడిపోయి ఆ వూబిలోనుండి బయటపడలేకపోవటం మొదలైన కారణాలను చెప్పుకోవచ్చు.

శరీరానికి శ్రమలేకపోవటం, బాగా శ్రమపడితే తప్ప జీర్ణంగాని పదార్థాలను భుజించటం, రోజులో ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవటంలోనో, పడుకోవటంలోనో గడవటం, ప్రకృతికి విరుద్ధంగా అకాలంలో భుజించటం శక్తికిమించిన ఆశలు ఆకాంక్షలతో ఎప్పుడు ఏదో ఒక మానసిక ఉద్వేగానికి గురైవుండటం, ఆ ఉద్వేగాన్ని తాత్కాలికంగా మరిచి పోవటానికి మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడటం మొదలైన కారణాల వల్ల నేటి నాగరిక సమాజంలో ప్రతిమనిషి ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో కుమిలి పోతూ అకాల మృత్యువుకు దగ్గరవుతున్నాడని చెప్పవచ్చు.

కాబట్టి ఎప్పుడూ రోగిష్టులుగా కాకుండా, ఎప్పుడూ ఆరోగ్య వంతులుగా వుండాలంటే. పైన తెలిపిన జీవన విరుద్ధ కార్యక్రమాలను సరి దిద్దుకోవలసిందే. ■

ఆరోగ్యవీణ

జాబులు - జవాబులు

ఎడిటర్ ఏల్చూరి

జి.సుఖద. పోల్కంపల్లి, మ.న.జిల్లా.

ప్ర: పూజ్యులైన ఆచార్యులవారికి నమస్కారములు.

మా నాయనమ్మ వయసు 60 సం॥ ఆమె కాళ్ళకు బాగా నీరు వచ్చింది. నడుము మీద కంతులు వచ్చినయ్. ఎడమ చేతిమీద తామర వుంది. చెవులో హోరు, చెముడు వచ్చినయ్. ఎన్ని అల్లోపతి మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. తగిన మార్గం చూపగలరని ప్రార్థన.

జవాబు: ప్రియమైన సుఖదకు శుభమస్తు. నాయనమ్మ మీద ప్రేమతో ఆమెకు ఆరోగ్యం కలగాలని నీవు లెటర్ వ్రాసి నందుకు చాలా సంతోషిస్తున్నాము. వృద్ధులను గౌరవించి ఆదరించటమే మన భారతీయ సంస్కారం. మీ నాయనమ్మ కాళ్ళ నీరుకు, మీ పొలంలో దొరికే తెల్ల గలిజేరు ఆకు తెచ్చి కూరలా వండి పెట్టండి. దాంతోపాటు పల్లేరు మొక్క మొత్తం దంచి రసం తీసి గుడ్డలో వడపోసి కొంచెం పంచదార కలిపి అరగిద్ద రసం రోజూ ఒకసారి తాగించండి. కాళ్ళకు నువ్వుల నూనె వేడిచేసి బాగా రుద్దండి. నీరు తగ్గిపోతుంది. పచ్చి టమోటాలు, క్యారట్ దుంపలు, ఆపిల్ పండ్లు తినిపించండి. కంతులకు, కలబంద మట్ట తెచ్చి పై తోలు తీసివేసి లోపలి గుజ్జు నీటితో కడిగి, దానిలో అరచెంచా పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి కంతుల మీద వేసి పైన దూది అంటించి కట్టు కట్టండి. క్రమంగా కంతులు కరిగి పోతయ్. చేతిమీద తామరకు, నల్ల తులసి ఆకు గాని, కసివింద ఆకుగానీ, పిప్పింటాకు గానీ వీటిలో ఏది దొరికితే అది, నీటితో మెత్తగా నూరి చేతిమీద తామర వచ్చిన చోట రాస్తే తామర తగ్గుతుంది. చెవి సమస్యలకు, ఓమ నీటితో కలిపి దంచి రసం తీసి గుడ్డలో వడపోసి, ఆ రసాన్ని కొంచెం నులివెచ్చగా వేడిచేసి రోజూ రెండుపూటలా చెవుల్లో 4 చుక్కలు వేస్తూ వుంటే చెవిలో హోరు, చెవుడు తగ్గుతయ్.

యం. శ్యామలాకృష్ణ. సిమెంట్ నగర్.

ప్ర: గురువర్యులకు నమస్కారములు. అయ్యా ! నా భర్తకు చిన్నతనం నుండి ముఖం మీద శరీరం మీద అనేక పులిపిర్లు వున్నయ్. అవి తొలగిపోయే మార్గము చెప్పగలరు.

జ॥ శ్రీమతి శ్యామలకు శుభమస్తు ! రావిచెట్టుకు ప్రదక్షిణ చేసి, దాని మాను బెరడు కొంచెం తెచ్చుకొని, దాన్ని కాల్చి బూడిద చెయ్యాలి. ఆ బూడిదతో సమభాగంగా పొడిసున్నం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ అవసరమైనంత చూర్ణం తీసుకొని దానికి తగినంత తాజా వెన్న కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని పులిపిర్ల మీద కొద్దిగా పెట్టాలి. కొద్దిరోజుల్లోనే అవి రాలిపోతయ్. ముందు ఒక పులిపిరికి పెట్టుకొని ఎలావుందో చూసి తరువాత మిగిలిన వాటికి పెట్టండి. తగ్గిన తరువాత మరచి పోకుండా లెటర్ వ్రాయండి.

మహమ్మద్ గఫార్, మహబూబ్ నగర్.

ప్ర: అయ్యా ! నమస్కారము. నా వయసు 33 సం.॥ హోటల్లో వంట పని చేస్తూ జీవిస్తున్నాను. గత సంవత్సరం అనుకోకుండా నేను యాక్సి డెంట్‌కు గురయ్యాను. రకరకాల వైద్యం చేయించాము. ఎడమ చెయ్యి మాత్రం పనిచేయటం లేదు. చెయ్యి, వేళ్ళు వంగవు. మంటలు విపరీతంగా వుంటయ్. దీనితోనా కుటుంబం పోషించు కోవటం కష్టమై పోయింది. నాకు వేరే దారిలేదు. మీరే నాకు దారి చూపించి మా కుటుంబాన్ని కాపాడండి.

జ॥ ప్రియమైన గఫార్‌కు శుభమస్తు! ప్రతి సమస్యకు చావే పరిష్కారమైతే, దేశంలో ఒక్క మనిషి కూడా బ్రతికి ఉండడు. ఊపిరి వున్నంతవరకు ఆపదలను ఎదిరించి పోరాడటమే మానవ ధర్మం. కరుణామయుడైన భగవంతుడు ప్రకృతిలో ఎన్నో అమూల్యమైన ఔషధములను మనకు అందించాడు. నీకు ఉపయోగపడే మూలికల్లో, కానుగ, జిల్లేడు, వావిలి, కసివింద ఈ నాలుగు మూడు ముఖ్యమైనవి. కానుగ చెట్టు వేళ్ళు తెచ్చి నీటితో దంచి రసం తీసి వడపోయాలి. ఆ రసం ఎంత వుంటే అంత ఆముదం కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంటమీద నీరంతా ఇగిరి, నూనె మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నూనెతో రోజూ రెండు పూటలా, మర్దనా చేయటం తెలిసిన వారితో రుద్దించు. రుద్దిన

తరువాత, నాలుగు గుప్పిళ్ళు వావిలాకు, ఏడు జిల్లేడాకులు తెచ్చి దంచి నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి పాత్ర దించి, దగ్గర పెట్టుకొని మూత కొద్దిగా తీస్తే వచ్చే ఆవిరిని చేతికి తగిలేలా చేసుకో. తరువాత అదే నీటిలో గుడ్డ ముంచి పిండి, ఆ గుడ్డలో చెయ్యంతా కాపడం పెట్టు. లోపల నరాల్లో గడ్డ కట్టిన రక్తము క్రమంగా కరిగి చేతికి చైతన్యం వస్తుంది. ఇలా చేసిన తరువాత మెల్లగా వేళ్ళు వంచటానికి, చేతి మణికట్టు వంచటానికి , మోచేయి వంచడానికి నిదానంగా ప్రయత్నించు. బలవంతంగా చెయ్యవద్దు. క్రమంగా వంగుతుంది. తరువాత వావిలాకు గానీ, కసివింద ఆకుగానీ మెత్తగా దంచి, ఆముదంతో వేయించి, గోరువెచ్చగా చెయ్యి మీద వేసి గుడ్డతో కట్టు కట్టుకో. ఇదంతా నీవు, కానీ ఖర్చు లేకుండా చేసుకోవచ్చు. మీ ఊరి చుట్టూ ఈ ఆకులన్నీ దొరుకుతయ్. విశ్వాసంతో చేసి 40 రోజుల్లో మంచి ఫలితాన్ని పొందు. అవసరమైతే ఫోన్ చెయ్యి. లేదా ఒక ఆదివారం వచ్చి కలువు. శుభమస్తు.

రాఘవులు - నిజామాబాద్

ప్ర: శ్రీయుత ఆచార్యుల వారికి నమస్సుమాంజలి.

నాకు కొంత కాలంనుండి నోరు దుర్వాసనగా వుంటుంది. చర్మం మీద ఎక్కువగా చెమట పోసి చర్మంతో పాటు బట్టలు కూడా దుర్వాసన వస్తుంటయ్. చాలా ఇబ్బందిగా వుంది. నా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జ॥ ప్రియమైన రాఘవులు గారికి శుభమస్తు. మీరు ముందుగా విరేచనానికి మందు వేసుకొని పొట్ట శుభ్రం చేసుకోండి. మాంసాహారం, దుంపలు, పెరుగు, అజీర్ణ పదార్థాలు, వాతం చేసే పదార్థాలు, ఆలస్యంగా అరిగే పదార్థాలు మానెయ్యండి. పెద్ద పల్లేరు మొక్కలు ఈ ఋతువులో సులువుగా దొరుకుతయ్. నిజామాబాద్ పూరిబయట పొలాలలో వెతకండి. రోజూ ఒక మొక్క తెచ్చి దంచి రసం తీసి పలుచటి గుడ్డలో వడపోసి ఆ రసం నోటిలో పోసుకొని పది నిమిషాలు పుక్కిలించి వూసి వేయండి. దీని రసం నోటిలోపలికి పోయినా మంచిదే గానీ చెడేమీ వుండదు. కొద్ది రోజుల్లోనే నోటి దుర్గంధం తగ్గుతుంది. వంటి దుర్గంధానికి, తులసి ఆకులు గానీ, మారేడు ఆకులు గానీ, నేరేడు ఆకులు గానీ, నీటితో మెత్తగా పేస్ట్‌లాగా నూరి ఒళ్ళంతా బాగా రుద్దండి. ఎండిన తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తూ వుండండి. వంటి దుర్గంధం తగ్గి పోతుంది. కాటన్ బట్టలు వేసుకోండి. సబ్బులు మాని, సున్నిపిండితో స్నానం చెయ్యండి. మీ సమస్య తీరిన తనువాత మరిచిపోకుండా లెటర్ రాయండి.

ఆర్.యం.కుమార్. -నిజామాబాద్

ప్ర: పూజ్య గురువుర్యులకు నమస్కారములు. నా వయసు 17 సం॥ నాకు రాత్రి కాగానే అంగం స్తంభి స్తుంది. వీర్యం జారిపోతే గానీ అంగం టెన్షన్ తగ్గదు. ఇట్లా రోజూ వీర్యం పోతూ వుంది. రాత్రి పూట ఇలా జరగ కుండా వుండాలంటే ఏమి చెయ్యాలో చెప్పగలరు.

జ॥ ప్రియమైన కుమార్‌కు శుభమస్తు ! ఉన్నది ఉన్నట్లుగా నిర్మలమైన మనసుతో వ్రాసినందుకు నిన్ను అభినందిస్తున్నాను. అంగం స్తంభించటానికి రాత్రి , పగలుతో సంబంధం లేదు. పడుకున్న సమయంలో నీ మనసు సెక్స్ ఆలోచనల మీదికి మళ్ళటం వల్ల, ఆ ప్రభావానికి అంగం స్తంభిస్తుంది. అంగాన్ని అటురుద్ది, ఇటు రుద్ది ఏదో విధంగా వీర్యం పోయేట్టు చేసేంత వరకు నీ మనసు సెక్స్ ఆలోచనల నుండి బయట పడడం లేదు. ఈ అలవాటు మంచిది కాదు. భవిష్యత్తులో పెద్దవాడివై పెండ్లి చేసుకున్న తరువాత ఇలాంటి సెక్స్ ఆలోచనలు చేయాలిగానీ అవసరం లేనప్పుడు చేస్తే , అవసరమై నప్పుడు ఎంత ఆలోచించినా కదలికే లేని స్థితి కలుగుతుంది. కాబట్టి జీవితాన్ని నిర్మించుకునే వయసులో, పనికిమాలిన ఆలోచనల మీదికి మనసును మళ్ళించక సాయంత్రం చన్నీటితో స్నానం చేసి హనుమంతుని గుడికి వెళ్ళి ప్రార్థన చేసుకో. నిద్రపోయే ముందు కూడా హనుమాన్ దండకం చదువుకుంటూ నిద్రపో. సినిమాలు, టీ.వీలు చూడటం మానేయ్. నీ బ్రహ్మచర్యం సజావుగా వుంటుంది. శుభమస్తు.

యం. ప్రవీణ్ కుమార్ -నిజామాబాద్

ప్ర: పూజ్య గురువర్యా ! నమస్కారము. నేను హాన్స్ కళానిలయం అనే కంపెనీలో పాలిష్ పని చేస్తాను. పాలిష్ వల్ల కడుపులో గడ్డలు వస్తాయని అంటున్నారు. అంతేగాక దాని వాసన వలన నా ముఖం పీక్కుపోయి కళ తగ్గింది. పాలిష్ పని చేసినా నాకు ప్రమాదం రాకుండా తగిన మార్గం చెప్పగలరు.

జ॥ ప్రియమైన ప్రవీణ్‌కు శుభమస్తు !

పాలిష్‌లో రసాయనిక పదార్థాలు కలుస్తయ్. కాబట్టి రోజూ ఆ వాసన పీల్చేవారికి కొంత నష్టం జరుగుతుంది. అయితే వేరే జీవన మార్గం లేనప్పుడు వున్న పనిని వదలకుండా. ప్రమాదం రాకుండా నిన్ను నువ్వు కాపాడుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, రాగి చెంబులో నీళ్ళు పెట్టుకొని అందులో రెండు లేక మూడు తులసి ఆకులు వేసి ఉంచుకో. ఉదయం లేవగానే కళ్ళు తెరవగానే ఆ చెంబు అందుకుని నీళ్ళు తాగుతూ వుండు. దీంతో పాటు "అతిమధురం" అనే చూర్ణం ఆయుర్వేద షాపులో కొనుక్కొని, రోజూ ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి నిద్రపోయేముందు, ఒక చెంచాపొడి ఒక చెంచా తేనె కలిపి తింటూ ఉండు. మీ వూరిలో ప్రాణాయామం నేర్పే గురువులు చాలా మంది వున్నారు. వారిని కలిసి నేర్చుకొని రోజూ ఆచరించు. నీ మొఖం మళ్ళీ అందంగా తయారవుతుంది. భవిష్యత్తులో నీకు ఏ ప్రమాదం జరగకుండా వుంటుంది.

విష రసాయన పదార్థాలు గల కంపెనీలలో పనిచేసే కార్మికులంతా పైన చెప్పినట్లుగా ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

బి.నారాయణ, చెన్నూరు 'ఆదిలాబాద్ జిల్లా'

ప్ర. పూజ్యశ్రీ గురువుర్యులకు హృదయ పూర్వక నమస్కారములు. నాకు రెండు సం॥ నుండి మధుమేహం వుంది. నా మిత్రుడు ఒకరు తన మధుమేహానికి రోజూ ఒక చిన్న విషముష్టి ఆకు తింటూ వుంటాడు. దానితో ఆయనకు షుగర్ కంట్రోల్‌లో వుంటుంది. నేను కూడా ఒకరోజు ఒక చిన్న లేత ఇగురాకు తిన్నాను. బ్లడ్ షుగర్ ఒక్క రోజులో 200 నుండి 160కి వచ్చింది. ఈ ఆకు వాడవచ్చా! లేదా ? చెప్పగలరు.

జ॥ ప్రియమైన నారాయణకు శుభమస్తు! చాలామంది మధుమేహానికి ముష్ఠి చెక్క గంధం, చాలా పరిమితంగా వాడుతుంటారు. ఏమాత్రం ఎక్కువైనా షుగర్ పూర్తిగా ఒకేసారి తగ్గిపోయి అపస్మారములోకి పోతారు. రోగస్థాయిని, శరీరబలాన్ని బట్టి పరిమిత మోతాదులో వాడుతూ, మధుమేహం అదుపులోకి రాగానే మందు మోతాదు తగ్గిస్తూ, ఆహార నియమాలు, వ్యాయామం అనుసరిస్తే ప్రమాదం ఉండదు. అయితే ఇదంతా ఆయుర్వేద వైద్యుల ద్వారా జరిగితే మంచిది. అవసరమైనప్పుడు తగిన చికిత్స పొందవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్‌కు మారేడు ఆకు చూర్ణం ఏ ఇబ్బంది లేకుండా బాగా పనిచేస్తుంది. హాయిగా అది వాడుకోండి. శుభమస్తు.

కె. సరోజమ్మ, వనపర్తి

ప్ర: ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కరించి వ్రాయునది. నా వయసు 45 సం॥ నాకు కడుపులో అన్న వాహికకు వాపు వచ్చినది. వైద్యులు అల్సర్ అని మందులు వాడారు. తగ్గలేదు. ఈ మధ్యనే మా వారు పోవటంతో, ఆ టెన్షన్ వల్ల సమస్య మరింత పెరిగింది. ఏమితిన్నా అరగటం లేదు. ఈ బాధ నుండి నన్ను కాపాడి పుణ్యం కట్టుకోండి.

జ॥ శ్రీమతి సరోజమ్మ గారికి శుభమస్తు అందరూ పోయేవారేగానీ, ఇక్కడ వుండేవారు ఒక్కరు గూడా లేరు కాబట్టి, పోయిన వారి గురించి అమితంగా ఆందోళన పడి, అనారోగ్యాన్ని పెంచుకోవద్దు. మీరు వున్నంత కాలం ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే ఈ తాత్విక చింతన అలవాటు చేసుకోక తప్పదు. మీరు పాతబియ్యం ఒక రాత్రి నానబెట్టి, ఒక పగలు ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి రవ్వ చేసుకోండి. కొంతకాలం పాటు ఈ రవ్వనే అన్నంగా వండుకొని తినండి. రవ్వనీటిలో వేసి వండేటప్పుడు అందులో ఒక అంగుళమంత చిన్న అల్లం ముక్క, మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత ఓమపొడి, మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత జిలకరపొడి, అయిదు తులసి ఆకులు, సగం ముక్క బిర్యానీ ఆకు, రెండుచెంచాలు ఆవునెయ్యి వేసి వండుకోండి. ఈ ఆహారంలో, పొట్ల, బీర, క్యారెట్, ముల్లంగి, కాకర, బెండకూరలు కలిపితినండి. కూరల్లో కారం వెయ్యకుండ ఎండుమిరపకాయతుంచి వేసి, నెయ్యితో పోపు పెట్టుకోండి. తరువాత మిరపకాయ తీసి వేయండి. బాగా కరివేపాకు వాడండి. పెరుగు వాడకుండ పలుచటి మజ్జిగలో పసుపు, తాలింపుకలిపిన చల్లచారు రోజూ ఉపయోగించండి. ఈ ఆహారం సులువుగా జీర్ణమై. అన్నవాహిక వాపు తగ్గుతుంది. వంటికి బలం వస్తుంది. చింతపండు వాడవద్దు. చిన్నటమేటో వాడండి. నొప్పి వచ్చినప్పుడు, కాచి బాగా చల్లగా చల్లార్చిన పాలల్లో కొంచెం కండచక్కెర కలిపి తాగుతూ వుండండి. నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది. ఆపిల్‌పండ్లు, క్యారెట్ రసం, మీకు బాగా ఉపయోగ పడతయ్. 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ లెటర్ రాయండి.

అనారోగ్య సమస్యలు - ఆహార సమాధానాలు

యం.రమణారెడ్డి, ఊదన్నపల్లె,
కరీంనగర్ జిల్లా.

ప్ర:పూజ్యులైన ఆయుర్వేద గురు వర్యులకు నమస్కరించి వ్రాయుట, నాకు ఏ కాలంలో అయినా పాదాలు పగులుతూ వుంటయ్. చిన్న చిన్న గాట్లుగా తయారై నడవటానికి వీలు లేకుండా వుంటుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. దయతో నాకు తగిన మార్గం చెప్పండి.

జ:ప్రియమైన రమణకు, నీ సమస్యకు మందు మీ గ్రామంలోనే వుంచు కొని నీవు ఎక్కడెక్కడో తిరిగావు. నీవు ఒక మంచి రోజు చూసుకొని, మేడిచెట్టు వద్ద కు పోయి, ప్రదక్షిణ చేసి నమస్కరించి, అరటి పండు నైవేద్యం పెట్టి, దాని మానుబెరడు తెచ్చుకో, బెత్తడు సైజ్ ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకో. రోజు ఒకగ్లాస్ నీటిలో ఒక చెక్క ముక్క వేసి 24 గంటలు నానబెట్టి, ఆ నీటిని చెక్కతో పాటు పొయ్యి మీద పెట్టి సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరిగించి దించి వడిపోసి ఆ చెక్క పారవెయ్యి. ఆ కషాయం చల్లారిన తర్వాత అందులో కొంచెం కండ చక్కెర కలువుకొని ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం తాగుతూ వుండు. అలాగే రోజూ ఉదయం సూర్యో దయానికి ముందే మర్రిచెట్టు వద్దకుపోయి పూజించి వూడలు లేక మాను చెక్కకత్తిరించి దానిపాలు కాలిపగుళ్ళకు పట్టిస్తూ వుండు. నీ సమస్య అతిత్వరగా అతిసులువుగా పరిష్కారమవుతుంది. అంతే కాకుండా నీ వంటికి మంచి బలం కలిగి, మంచి రంగు కూడా వస్తుంది. మాంసాహారం, గోంగూర, వం కాయ, ఆవకాయ, వేడిచేసే పదార్థాలు తినవద్దు.

★ ఈ మేడిచెక్క యోగం పైసమస్యలకే కాక, స్త్రీల తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్టకు, మధుమేహరోగులకు, రక్తమొలలు, రక్త విరేచనాలు, రక్తవాంతులు సమస్య లకు బాగా ఉపకరిస్తుంది.

కవిరాజు.టి, సిద్దిపేట - మెదక్ జిల్లా

ప్ర:గురువుగారికి నమస్కారం నేను దృష్టిదోషలతో బాధపడుతున్నాను. అక్టోబర్ సంచికలో ప్రచురించిన త్రిఫలకాయకల్పం చదివాను. దీన్నివాడితే - నా దృష్టిదోషం తగ్గుతుందనే నమ్మకం నాకుంది వాడమంటారా ?

జ:ప్రియమైన కవిరాజుకు ఆ కల్పం వల్ల నీ సమస్య తప్పక తీరుతుంది. వాడటం ప్రారంభించు. దానితో పాటు, సోంపుగింజలపొడి అరచెంచా కలిపిన బాదం పాలు రోజూ ఒకసారి తాగు. రెండు పూటలా క్యారెట్ రసంలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించు. ఒక ఆదివారం వచ్చి కంటి మసాజ్, ఎక్సర్‌సైజ్ నేర్చుకో. నీ సమస్య నూటికి నూరుశాతం తగ్గటమే కాక, మళ్ళీరాకుండా వుంటుంది.

★ ఈ త్రిఫలాకల్పం ఉపయోగించే వారికి ఏ వ్యాధి అయినా పరిష్కార మవుతుంది. బాదంపాలు యోగం కంటికి వంటికి శక్తినిస్తుంది. క్యారెట్ రసం వల్ల అందం, ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

వి.వసుంధరాదేవి, తూ.గో.జిల్లా.

ప్ర:గౌరవనీయులైన గురువర్యా ! నమస్కారములు మా అమ్మకు వింత సమస్య వచ్చింది. ఎప్పుడూ నీరసం, తట్టుకోలేని తలనొప్పి, మెడనరాలు గుంజటం, పేను కొరుకుట వంటి సమస్యలతో చాలా బాధపడుతుంది. సరైన మార్గం తెలుపగలరు.

జ:ప్రియమైన వసుంధరకు, తల్లి మీద ప్రేమతో ఉత్తరం రాయటమే కాదు, మేము చెప్పే విలువైన మార్గాలు దగ్గరుండి చేసి ఆమెకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కల్గించే బాధ్యత కూడా నీదే. మీ అమ్మగారికి రక్తక్షీణతవల్ల ఈ సమస్య వచ్చింది.

- రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒక చెంచా అల్లంరసం, అరచెంచా తేనె కలిపి తినిపించు.
- పాతబియ్యం ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండించి, దోరగావేయించి, ఈ బియ్యాన్ని అన్నంగా వండాలి. వండేటప్పుడు అందులో పావుస్పూన్ జిలకరపొడి, పావుస్పూన్ వాముపొడి, రెండు చెంచాలు నెయ్యి వేసివండి, ఆకుకూరలు, పొట్ల, బీర, క్యారెట్, క్యాబేజ్ మొదలైనవి ఇవ్వండి. పెరుగు వాడకుండ, మజ్జిగ, మెంతిమజ్జిగ

వాడండి. క్రమంగా బలం పుంజు కుంటుంది.

▸▸ఉదయం, సాయంత్రం, ఒక క్యారెట్, నాలుగోవంతు బీట్‌రూట్, సగం ఆపిల్, ఒకగ్లాస్ నీరు కలిపి మిక్సీలో వేసి రసం తీసి గుడ్డలో వడపోసి, ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగించండి. రాత్రినిద్రపోయే ముందు ఒక తీపి దానిమ్మ పండు తిని పించండి.

▸▸మెడనొప్పులకు, సైంధవలవణం, నెయ్యి, కోడిగుడ్డసొన కలిపి మెత్తగా నూరి మెడకు పట్టువేయండి.

పేను కొరుకుటకు మందార పులతో రుద్దండి. వీటితో మీ అమ్మ పూర్తిగా కోలుకోవటమే కాదు, గతంలో కన్న మరింత ఆరోగ్యంగా తయారవు తుంది. జీవావృతం పోస్టుద్వారా తెప్పించుకో.

★పై ఆహార మార్గాలు, రక్త హీనతతో, అజీర్ణ సమస్యతో, మలబద్ధకంతో, నీరస రోగంతో, శారీరక బలహీ నతతో, శరీరవైవర్ణ్యంతో బాధపడే వారందరికి ఉపకరిస్తుయ్.

యస్. విజయలక్ష్మి, జడ్చెర్ల -మ.న.జిల్లా.

ప్ర:పూజులైన గురువుగారికి నమస్కా రములు నా వయసు *40సం॥* నాలుగేండ్ల నుండి కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లుగా వుంటే మెడకు ఆపరేషన్ చేశారు. అయినా ఏ మాత్రం తగ్గలేదు. కాళ్ళు, చేతులకు స్పర్శలేదు. వేడి తెలియదు. చేతి నుండి వస్తువులు జారిపోతయ్. మోకాళ్ళవనుకు, కాళ్ళమంటలు కుడిభాగం సరిగా పనిచేయదు. నరాల బలహీనత వంటి సమస్య లతో బ్రతుకుతున్నాను. ఈ అభాగ్యురాలికి తగిన మార్గాలు చెప్పవలసినదిగా కోరుతున్నాను. మీ సూచనలు నేను తప్పక పాటిస్తాను.

జ:ప్రియమైన విజయలక్ష్మికి శీఘ్రమే ఆరోగ్య ప్రాప్తిరస్తు. మనకు తెలిసో తెలియకో చేసే ఆహార లోపాల వల్ల, మానసిక దుర్బలత వల్ల వ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్. అయితే కష్టాలు వచ్చినప్పుడు, వాటిని ఓర్పుతో ఎదిరించే ధైర్యమే అసలైన ఔషధం. ఈ ధైర్యం, ఈ నిబ్బరం వున్నప్పుడే ఔషధాలు పనిచేస్తయ్. మనం పాతాళానికి దిగజారిపోతూ వున్నా, తప్పకుండా పైకి వస్తామనే ఆశ చావకూడదు. అప్పుడు తప్పకుండా ఏదో ఒక ఆధారం దొరికి పైకి రాగలుగుతాము.

1. నీవు 100గ్రా. ఓమ తీసుకొని శుభ్రం చేసి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి మెత్తగా జల్లెడబట్టి, ఆ పొడిలో 50గ్రా. ఆవునెయ్యి వేసి చిన్న మంట మీద హల్వాగా ఉడికించి నిలువవుంచుకో, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఉసిరిక కాయంత ఓమ ముద్దను తింటూ వుండు. అదే ఓమ ముద్దతో తిమ్మిర్ల పైన లేపనం చేసి మర్దనా చేయించు. ఒక వారం పది రోజుల్లోనే నీలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది.
2. పైన మూడో ప్రశ్న జవాబులో వ్రాసినట్లు పాతబియ్యం ఆహారం మూడు పూటలా అలాగే వాడు. సులువుగా జీర్ణమై శరీరమంతా వ్యాపించివున్న అధిక వాయువు విడుదలౌతుంది.
3. ముదురు వేపచెట్టు బెరడు తెచ్చి ఎండించి దంచి పొడిచేసి, పొడితో సమానంగా అశ్వగంధ పొడి (ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకు తుంది) తెచ్చి కలిపివుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పావు 'టీ' స్పూన్ మోతా దుగా మంచినీటితో వేసుకో.
4. మంటలున్న దగ్గర ఉల్లిగడ్డరసం (ఆనియన్) మర్దనా చెయ్యి.
5. అరగని పదార్థాలు, చల్లని పదార్థాలు, చల్లని నీరు, చల్లని గాలి, దుంపలు, పెరుగు, మాంసాహారం వీటిని వాడవద్దు. ఇవి ఆచరించు. నీకు కొద్ది రోజుల్లోనే ఎంతో రిలీఫ్ కలుగుతుంది. తర్వాత ఒక ఆదివారం వచ్చి కలువు. శుభమస్తు !

★ పైన తెలిపిన ఓమయోగం అనేక వాత రోగాలకు అజీర్ణ రోగాలకు, చర్మంపై దద్దుర్లకు, బాగా ఉప కరిస్తుంది.

పెంటయ్య, రంగారెడ్డి జిల్లా

ప్ర:పూజులైన ఆచార్యులకు నమస్కా రములు నా వయసు *27సం॥* నెల రోజులు నుండి నాకు సరిగా అంగం స్తంభించటం లేదు. అంతకుముందు ఏమి ప్రేరేపించకుండానే ఆలోచన తోనే స్తంభించేది. ఇప్పుడు అంగాన్ని చేత్తో కదిలిస్తేనే స్తంభిస్తుంది. దీనివల్ల నాకు చాలా బాధకలిగి చనిపోవాలనిపిస్తుంది. నాకు సరైన సమాధానం తొందరగా చెప్పగలరు.

జ:ప్రియమైన పెంటయ్యకు, నీకు అనుమాన రోగం, పిరికి రోగం తప్ప వంట్లో నిజమైన రోగం ఏమి లేదు. లేని రోగానికి పరిష్కారం ఏమి చెప్పమంటావు. లేని లోపాన్ని వుంది అనుకొంటూ ఆందోళన పడుతూ వుంటే క్రమంగా ఆలోపం నిజం గానే జరుగుతుంది. నీ శరీరంలో ఏ రోగం లేకపోయినా, లేనిదాన్ని, సృష్టించుకొని, తెగ బాధపడిపోతూ చనిపోవాలను కొంటున్నానని రాశావు. అంటే నువ్వు ఎప్పుడనుకుంటే అప్పుడు అంగం స్తంభించటమే, మనిషి జీవించటానికి మార్గం అనుకుంటున్నావా ? అంగం స్తంభించాలంటే దానికొక క్రమమైన

పద్ధతి వుంటుంది. నీ మనసులో ఏరకమైన ఆందోళన లేనప్పుడు, ఇంట్లో ప్రశాంతమైన ఏకాంతమైన వాతావరణం వున్నప్పుడు, నీ మనసులో భార్యను కలవాలనే కోరిక బలంగా పుట్టినప్పుడు, ఆ సమయంలో నీ భార్య కూడా ఏ ఆందోళన లేకుండా రతిపట్ల అనుకులవతిగా వుండి నిన్ను రతికి ప్రేరేపించినప్పుడు, ఆ స్థితిలో నీకు సహజ సిద్ధంగా అంగస్తంభన కలుగుతుంది. ఇలా కాకుండ, ఏ రోడ్డు మీదనో, సినిమాహాలులోనో, ఎక్కడో ఉన్నప్పుడు, సినిమా దృశ్యాలు చూడగానే, లేకపోతే వాల్‌పోస్టర్లు చూడగానే లేక రోడ్డుమీద ఏ అందమైన స్త్రీనో చూడగానే కలిగే అంగస్తంభన, మొదట్లో కొన్నిసార్లు జరిగి, అ దృశ్యాలు పాతబడిన తరువాత ముందులాగా స్తంభనాలు కలుగవు. కాబట్టి ఈ వాస్తవాన్ని తెలుసుకొని "కేవలం ఊహలతో, సినిమా బొమ్మల ప్రేరణతో వెంటనే అంగస్తంభన జరిగితేనే మగతనం" అనే నీ తప్పుడు ఆలోచనను కట్టిపెట్టి, భార్యతో హాయిగా సుఖించటానికి ప్రయత్నించు. కుటుంబాన్ని పోషించుకొంటూ, మంచి పౌరుడుగా సమాజంలో ఎదగవలసిన ఈ వయసులో పనికిమాలిన పిచ్చి ఆలోచనలు పెట్టుకొని పండంటి జీవితాన్ని పాడుచేసుకోకు. నిజంగా నీలో ఏ లోపం లేదు - లేదు లేదు.

★ఇంత సుదీర్ఘ వివరణ ఎందుకు ఇవ్వవలసి వచ్చిందంటే, పాఠక యువకుల్లో అంగస్తంభన గురించిన అనేక దురభిప్రాయాలు బలంగా పాతుకొని వున్నయ్. జీవితంలో ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగవలసిన యువతరం, ఎక్కువ శాతంమంది ఈ పనికిమాలిన ఆలోచనలతో పెడత్రోవపడుతూ, కాలం వృధా చేస్తున్నారు. వాళ్ళు తమ తప్పును దిద్దుకోవాలని కోరుతున్నాము.

కొత్త రఘుపతి, గోలి,గుంటూరు జిల్లా.

ప్ర:మహారాజశ్రీ గురువర్యులకు, ఆర్యా ! ఆయుర్వేద సంచిక ద్వారా టీ, కాఫీ పదార్థాల విష ప్రభావాన్ని తెలుసుకున్నాము. మాకు రెండు పూటలా కాఫీ తాగే అలవాటుంది. మా చిన్నప్పుడు జ్వరం వస్తే, శొంఠి, ధనియాలతో మా నాయనమ్మ కాఫీ కాచి ఇచ్చేది. అది ఇప్పుడు పాటించ వచ్చా ?

జ:ప్రియమైన రఘుపతి గారికి ! శొంఠి, ధనియాల కాఫీ పరిమితంగా, ఉదయం, సాయంత్రం కప్పు సేవించవచ్చు. ఎక్కువ వేడిచేయకుండ, అమిత చలువ చేయకుండ, సమశీతోష్ణంగా కాపాడే శక్తి ఆ రెండు పదార్థాల్లో వుంది. అక్టోబర్ సంచికలో తులసి కాఫీ, విజయవధంలో విద్యార్థులు" అనే మాస పత్రికలో ఆయుర్వేద చామ్, వ్రాశాము. ఏదో ఒకటి అనుసరించండి.

బి. రవీందర్, మాధవపల్లి,
నిజామాబాద్ జిల్లా.

ప్ర:పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు.నేను మలవిసర్జన చేసేటప్పుడు మూత్రంలో వీర్యం పోతూవుంది. చాలామంది డాక్టర్లకు చూపించి మందులు వాడాను. అయినా తగ్గలేదు. మావూళ్ళో పెద్మోళ్ళు కొంతమంది, ఇట్లా ఇంద్రియం పోతూవుంటే రేపు నువ్వు సంసారానికి పనికిరావు అంటున్నారు. ఇప్పుడు నేను చాలా బక్కగా అయ్యాను. రేపు పెండ్లి చేసుకున్న తర్వాత నేను నా భార్యను సుఖపెట్టలేనేమోనని భయంగా వుంది. మందులకు డబ్బు ఖర్చు అయినా పరవాలేదు. ఇది తగ్గేమార్గం చెప్పండి.

జ:ప్రియమైన రవీందర్‌కు, అప్పుడప్పుడు ఇలా వీర్యం పోవటం వల్ల నీకేమీ నష్టం జరుగదు. దాని వల్ల నీవు బలహీనంగా కాలేదు. నష్టం జరుగుందేమో అనే ఆందోళనతోనే తిన్న ఆహారం ఒంటబట్టక ఇలా అయ్యావు. బుద్ధిగా చదువుకో. నీవు పెండ్లి చేసుకొని సంసారం చేసే కాలం చాలా ముందుంది. అప్పుడే సంసారం గురించి భార్య గురించి ఆలోచించవలసిన అవసరంలేదు. చదువు పూర్తి చేసుకొని ఏదో ఒక పని సంపాదించి నీకాళ్ళ మీద నీవు నిలబడటానికి ప్రయత్నించు.

1. ఒకగ్లాస్ నీటిలో రెండు చెంచాల ధనియాలు చితగ్గొట్టి వేసి, పొయ్యి మీద పెట్టి సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి, వడపోసి చల్లారిన తర్వాత, దాన్ని రెండు పూటలా కొంచెం పంచదార కలుపుకొని తాగుతూ వుండు.
2. పొద్దున్నే సూర్యోదయానికి ముందే మర్రిచెట్టు వద్దకు వెళ్ళి, చెట్టుకు నమస్కరించి గాటుపెట్టి, వచ్చేపాలను బెల్లం ముక్కకు అద్ది తింటూవుండు. 20గ్రా. బెల్లం ముక్కను మర్రిపాలలో అద్దితిని, మళ్ళీ అద్ది, మళ్ళీ తినాలి.
3. మేడిపండు తెచ్చుకొని ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసి దానికి సమానంగా పంచదారపొడి కలిపి వుంచుకొని, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడితిని ఒకగ్లాస్ పాలుతాగు. ఇలా 40 రోజులు

చెయ్యి -నీ సమస్య శాశ్వతంగా తగ్గటమే కాకుండ నీ శరీరం బలంగా దృఢంగా మారి మంచి కాలు కాంతి కూడా వస్తుంది. మూడునెలలవరకు మేడిపండ్లు పొడి కంటిన్యూ చెయ్యి.

★ ఈ సమస్య ఈనాడు అనేకమంది యువకుల్లో వుంది. అలాంటి వారంతా ఈ సులభ యోగాన్ని ఆచరించి ఆరోగ్య పొందండి.

యం. ప్రశాంత్, మక్తల్, మ.న.జిల్లా.

ప్ర:అయ్యా ! నేను 6వతరగతి చదివాను. రిక్షా తొక్కుతూ గౌరవంగా జీవిస్తున్నాను. నాకు చిన్నప్పటినుండి వితంతు వివాహం చేసుకోవాలనే కోరిక వుండేది. దాని ప్రకారమే ఒక వితంతువును వివాహం చేసుకున్నాను. ఆమెకు నాలుగేండ్ల కూతురుంది. నాకుగానీ నా భార్యకుగానీ వేరే పెద్దలు ఎవరూ లేరు. మేము అనాధలం, ప్రస్తుతం నా భార్యకు విపరీతమైన తెల్లబట్ట సమస్య వుంది. గర్భసంచి బలహీనంగా వుందని వైద్యులు చేప్పారు. ఇంకా ఆమెకు వక్షోజాలు చిన్నవిగా వున్నయ్. అవి లావుగా కావటానికి, ఆమెకు ఆరోగ్యం కలగటానికి, నా శీఘ్రస్కలన సమస్యకు తగిన మార్గం చెప్పి మమ్మల్ని ఆదుకోండి. మిమ్మల్ని తండ్రిగా భావిస్తున్నాము.

జ:ప్రియమైన ప్రశాంత్‌కు శుభమస్తు ! నీ ఆదర్శం, నీ మంచిమనస్తత్వం, ఎంతో పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివిన వారికి కూడా ఆదర్శనీయంగా వుంది. గతాన్ని మరిచిపోయి ఎంతో సుఖంగా సంతోషంగా, ఉన్నదానితో సంతృప్తి పడుతూ జీవిస్తున్న మీకు మా హృదయ పూర్వక అభినందనలు. పైన తెలిపిన మేడిపండు చూర్ణయోగాన్ని ఇద్దరూ అనుసరించండి. కనీసం మూడు నెలల వరకు ఆపకుండ చేయండి. ఆమె తెల్లబట్ట సమస్య. నీ శీఘ్రస్కలన సమస్య తీరుతుంది. దానిమ్మపండు బెరడు ఆవనూనెతో కలిపి మెత్తగా పేస్టులాగా నూరి నిలువవుంచుకొని, వక్షోజాలకు, ముందు బుడిపెనువదిలి మిగిలిన భాగానికి రాత్రి పూట రోజు మర్దనా చేసుకొని ఉదయం కడుక్కోమని చెప్పు. క్రమంగా వక్షోజాలు పెరుగుతయ్ గట్టిపడతయ్. దీనితో పాటు ఆవునెయ్యి, గేదెనెయ్యి, నువ్వులనూనె ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి ఒకచెంచా ప్రమాణము కలిపి, పావుగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో కలిపి తాగమని చెప్పు. మీకు ఎప్పుడు ఏ ఆరోగ్య సలహా కావాలన్నా వెంటనే లెటర్ రాయండి. శుభమస్తు !

100 ఏండ్ల వేపచెట్టు కనుగొన్న మా అభిమాన పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

ప్రియ పాఠకులారా! అనేక ప్రాంతాలనుండి మీరు వందేళ్ల వేపచెట్టు కనుగొన్నట్లు ఫోన్స్ ద్వారా లెటర్స్ ద్వారా తెలియజేశారు. మీ అభిమానానికి అభినందనలు. మార్చిలో వచ్చే ఉగాది నాటికి ఆ వేపచెట్టుకు వేప పూవు వస్తుంది. మీరు స్వయంగా చెట్టు చుట్టూ మూడుసార్లు, ప్రదక్షిణం చేసి పరిశోధనకోసం తీసుకొంటున్నామని మనసులోనే చెప్పి, వేప పువ్వును, వేప ఆకును, చెట్టుకు ఉత్తరం వైపు ఉన్న మాను బెరడును, వేళ్లమీది బెరడును ఒక్కొక్కటి కనీసం ఐదు కేజీలు వుండేలా సేకరించండి. వేపపూవు, ఆకు ఎక్కువ సేకరించాలి. అది ఎండేటప్పటికీ ఐదు కేజీలు వుండేలా సేకరించండి. ఆకు, పూలు నీడలో ఎండబెట్టాలి. మాను బెరడు వేరు బెరడు ఎండలో ఎండపెట్టవచ్చు. తరువాత ఏప్రిల్, మే మాసాలలో అదే చెట్టుకు కాచిన వేపపండ్లు సేకరించి వేడినీటిలో వేసి పైన తోలు గుజ్జుపోయేలా పిసికి గింజలను ఎండబెట్టాలి. అవి ఎండిన తరువాత పగుల గొట్టి పై టెంకెతీసివేసి లోపలి పప్పును సేకరించాలి. ఆ పప్పు ఐదు కేజీలుగా వుండాలి. మాను బెరడు మాత్రం పదిహేను కేజీలు వుంటే మంచిది. ఇలా సేకరించినవన్నీ తీసుకొని ఒక ఆదివారం నాడు గానీ, లేక ఏ రోజైనా మీరు హైదరాబాద్‌కు వచ్చేముందు నాకు ఫోన్ చేసి మాట్లాడి వచ్చి కలువవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ఇందుకోసం మీకు అయ్యేఖర్చు, రాను పోను చార్జీలు మీకు చెల్లించబడతయ్. అంతేగాకుండ ఐదు సంవత్సరాలపాటు ప్రతినెలా వారికి మాసపత్రిక ఉచితంగా పంపబడుతుంది. ఇది అభిమాన పాఠకులకు అందించే ఆయుర్వేద కానుక. శుభమస్తు!

ఆయుర్వేద మహర్షి

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

ఆరోగ్య సమస్యలు - ఆహార సమాధానాలు

బి. నరసింహులు,
డిచ్‌పల్లి పోలీస్ క్యాంప్, నిజామాబాద్ జిల్లా.

ప్రశ్న : పూజ్యులైన గురువర్యులకు హృదయపూర్వక నమస్కారములతో, అయ్యా, నేను చాలా కాలము నుండి డస్ట్ ఎలర్జీతో, మానసిక వ్యాధితో బాధపడు తున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడానో ఆ భగవంతుడే ఎరుక. ఎంతో ఖర్చయింది. ఫలితం మాత్రం కలుగలేదు కొంచెం దుమ్ము తగిలినా వెంటనే తుమ్ములు పడిశము కలుగుతయ్. దయచేసి ఈ బాధల నుండి విముక్తి కలిగే మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన నరసింహులుకు సంపూర్ణ ఆరోగ్య ప్రాప్తిరస్తు! నాయనా! నీ సమస్యలు తప్పకుండ పరిష్కారం మౌతయ్. ఏమీ కంగారు పడవద్దు.

1) తులసి ఆకు నీడలో ఎండబెట్టి పొడిచేసి, పలుచటి గుడ్డలో వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకో, రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా కొంచెం పొడి ముక్కుపొడిలాగా ముక్కుతో లోపలికి పీలుస్తూ వుండు.

2) మంచి శొంఠి తెచ్చి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లెడబట్టి, ఆ పొడి ఎంత తూకం వుంటే, దానికి రెట్టింపు తూకం పాత బెల్లం కలిపి దంచి ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారం తరువాత 10గ్రా. ముద్ద తింటూ వుండు నీ ఎలర్జీ సమస్య తప్పక నివారణ అవుతుంది. తరువాత

3) ఆకుపత్రి అంటే బిర్యానిలో వేసే ఆకు, దాన్ని తేజ్‌పత్తా అని కూడా అంటారు. ఈ ఆకు తెచ్చి ఎండబెట్టి పొడిచేసి, ఆ పొడితో సమానంగా, ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరికే అతిమధురం (యష్టి మధుకం) పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకో. రోజు ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి నిద్రపోయేముందు, అరగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో అరటీ స్పూన్ పొడి కలుపుకొని తాగు. నీ మానసిక బలహీనత తగ్గి, మెదడుకు బలం కలిగి మనోధైర్యం కలుగుతుంది. విశ్వాసంతో, శ్రద్ధతో చెప్పింది చేసి, ఫలితాన్ని పొంది మరిచి పోకుండ మళ్ళీ లెటర్ రాయి. శుభమస్తు!

ఆచారి, జడ్చర్ల, మ.న.జిల్లా.

ప్రశ్న : శ్రీయుత గురువర్యులకు నమస్సుమాంజలులు నా వయసు 33సం. గం 11సం. నుండి నాకు సర్వైకల్ స్పాండెలైటిస్ వ్యాధి, గ్యాస్ ట్రబుల్, తలతిరగటం, వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి, తలనొప్పి, నడుంనొప్పివున్నయ్. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. నేను గుమస్తాగా పని చేస్తున్నాను. ఇంకా మందులు కొనే స్తోమతు లేదు. నాకు శాశ్వత పరిష్కార మార్గం చూపించమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన ఆచారికి శుభమస్తు! నీ వద్ద డబ్బులేదని అధైర్యపడకు. నీకు ప్రస్తుతం కావలసింది డబ్బుకన్న ఆత్మస్థైర్యం. ఆత్మ విశ్వాసం, శ్రద్ధ అవసరం. 1) బాగా ముదిరిన వావిలిచెట్టుకు మంచి తిధిరోజు పూజచేసి నైవేద్యం పెట్టి, ప్రదక్షిణ చేసి నీ బాధ చెప్పి, దాని ఉత్తరం వైపు వేరు మీద బెరడును తెచ్చుకో. దాన్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి పొడిచేసి జల్లెడబట్టి నిలువ వుంచుకో. దాన్ని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సమయాల్లో పావు టీస్పూన్ పొడి మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి తింటూవుండు. నీ శరీరంలోని వాత సంబంధమైన సకల రోగాలు పటాపంచ లైపోతయ్. 2) కోడిగుడ్డు తెల్ల సొన, సైంధవలవణం, నెయ్యి ఈ మూడు కలిపి మెత్తగా నూరి మెడ మీద లేపనం చేసి రాత్రంతా వుంచుకొని ఉదయం కడుగుతూ వుండు, మెడనొప్పి, తలనొప్పి, వెన్నునొప్పి తగ్గిపోతయ్. 3) స్నానం చేసే ప్రతిసారి నీళ్ళలో కొంచెం వావిలాకు వేసి కాచి, ఆ నీటితో స్నానం చేస్తూ వుండు, 4)వాతపదార్థాలు తినకు, 5) మృత్యుంజయమహామంత్రం జపించు నీ సమస్యలు తగ్గగానే మమ్మల్ని మరిచి పోకుండ ఉత్తరం ద్వారా తెలియచెయ్యి శుభమస్తు!

పి. శంకర్, మదనపల్లి, చిత్తూరుజిల్లా.

పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కరించి వ్రాయునది. మాది నిరుపేద కుటుంబము. మందులు వాడే ఆర్థిక స్తోమతు మాకు లేదు. నా వయసు 25సం॥లు మూడేండ్లుగా నా తలలో విపరీతమైన చుండ్రు వుంది. దీని వల్ల వెంట్రుకలు వూడిపోతున్నయ్. మా వదినకు విపరీతమైన మోకాళ్ళ నొప్పులు. మోకాళ్ళ దగ్గర నీరు చేరింది. ఆమె వయసు 25సం॥లు. మా అమ్మ వయసు 60సం॥లు జాయింట్ల దగ్గర చర్మం నల్లగా దళసరిగా మారి దురదలు పెడుతుంటయ్. ఈ సమస్యలకు తగిన మార్గం చెప్పగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన శంకర్‌కు శుభమస్తు! నీవు తలకు గుండు గీయించి, వెంపలివేళ్ళు వెన్నపూసతో మెత్తగానూరి లేపనం చెయ్యి, వారానికి రెండు మూడు సార్లు లేపనం చెయ్యి చుండ్రు సమూలంగా తగ్గుతుంది.

మీ వదినగారి సమస్యకు ఇదే పత్రికలో పాఠకుల అనుభవాల్లో కీళ్ళనొప్పులకు రాసి వుంది. అదిచాలా సులువైన విధానం, అనుసరించండి.

మీ అమ్మ సమస్యకు, చింతగింజను నిమ్మ రసంతో నూరి గంధం తీసి, ఆగంధాన్ని దురదల మీద లేపనం చెయ్యమను. వరుసగా 40 రోజులు చెయ్యమను. వంకాయ, గోంగూర ఆవకాయ, కోడిమాంసం, గుడ్లు, గుమ్మడికాయ వాడవద్దు.

యస్ గణేష్, వరంగల్ జిల్లా.

గౌరవనీయులైన గురువుగారికి నమస్కారాలు. నాకు చాలాకాలం నుండి మొలలు పీడిస్తున్నయ్. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. నా యందు దయవుంచి తగిన మార్గం చెప్పండి. నేను చాలా పేద వాణ్ణి.

జవాబు : ప్రియమైన గణేష్‌కు శుభమస్తు! పైల్స్‌కు మన వంట ఇంటిలోనే అద్భుతమైన నివారణ వుంది. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయల బెరడు, పాతబెల్లం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి నిలువవుంచుకో. రెండు పూటలా పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా తిని ఒకగ్లాస్ పలుచని మజ్జిగతాగు. అరగని పదార్థాలు, వాతం చేసే పదార్థాలు తినవద్దు. మాంసాహారం మానివెయ్. 40 రోజులు అనుసరించి మర్చిపోకుండ మళ్ళీ ఉత్తరం రాయి. శుభం.

యమ్. రమణ, కరీంనగర్ జిల్లా

పూజ్యులైన గురువర్యా! నమస్కారములు నాకు ఎప్పుడు కాళ్ళపాదాలు పగులుతూ వుంటయ్. రక్తస్రావం అవుతుంది. ఇంగ్లీష్ మందులకు తగ్గటం లేదు. ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు : ప్రియమైన రమణకు, నీవు మేడి చెట్టుకు పూజ చేసి, దాని బెరడు తెచ్చుకొని, ఎండబెట్టి పొడిచేసుకో. ఒక గ్లాస్ నీటిలో 1 చెంచా పొడివేసి సగం గ్లాస్ కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి, తగినంత పంచదార కలుపుకొని, రెండు పూటలా తాగుతూ వుండు. గుగ్గిలం పొడి వెన్నపూస మెత్తగా నూరి కాళ్ళు పగిలిన చోట రోజు రాత్రి పూట రాస్తూ వుండు. క్రమంగా శాశ్వతంగా నీ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. వేడి చేసే పదార్థాలు తినవద్దు. మాంసాహారం వద్దు.

యం. మంజుల, లాల్ దర్వాజ, హైదరాబాద్.

ఆచార్యుల వారికి నమస్కారములు. మా అన్నయ్య వయసు 19సం॥లు అతని మడిమలు పగిలి నీరు కారుతూ వుంటయ్. తగిన మార్గం చెప్పండి.

జవాబు : ప్రియమైన మంజులకు శుభమస్తు! మీ అన్నయ్యను, పైన ప్రశ్నకు వ్రాసిన జవాబును అనుసరించి ఆరోగ్యం పొందమని చెప్పు. శుభం.

డియస్, షాపూర్ నగర్.

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు. నా వయసు 40సం॥లు నాకు 15 ఏండ్ల నుండి హస్త ప్రయోగం అలవాటైంది. దాని వల్ల వివాహం తరువాత నేను చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నాను. అంగం బలహీనంగా మారింది. ఎక్కువ సేపు స్తంభన వుండటం లేదు. ఇంతకన్నా నా పరిస్థితిని వివరించలేను. దయతో మంచి మార్గం చెప్పగలరు.

జవాబు : ప్రియమైన పాఠకునకు శుభమస్తు! ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో నాలుగైదు సీమబాదం పప్పులు ఒక స్పూన్ గసగసాలు వేసి అయిదారు గంటలు నానబెట్టు. తరువాత ఆ బాదం పాలు పప్పును బయటకు తీసి దాని మీది తోలు గీరి, తీసి వేసెయ్. మళ్ళీ ఆ పప్పును ఆ నీటిలో కలిపి మొత్తం మిక్సీలో వేసి గాని, లేక రుబ్బిగానీ, రసం తియ్యి. దాన్ని పలుచని గుడ్డలో వడపోసి, తగినంత కండచక్కెర కలిపి రోజూ సాయంత్రం 5-6గం॥ల మధ్య తాగుతూ వుండు. క్రమంగా నీ అంగ బలహీనత తగ్గిపోతుంది. మానసికంగా అధైర్యాన్ని, ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని నీవు తొలగించుకుంటేనే తగిన ఫలితం కలుగుతుంది. అది మరచిపోవద్దు. శుభం.

పి.రాజకుమార్, బోధన్.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు నా వయసు 23సం॥లు నిద్రపోయేటప్పుడు నాకు విపరీతంగా నోటి నుండి చొంగ కారుతుంది. దిండు అంతా సొల్లుతో తడిచి పోతుంది. ఈ బాధకు తోడు నాకింకా గడ్డం, మీసం రాలేదు. అందరూ నన్ను అదో విధంగా చూస్తూ అవమానిస్తున్నారు. మీరు అందించే సలహా నా జీవితాన్ని నిలబెడుతుంది.

జవాబు : ప్రియమైన రాజుకు ప్రేమతో వ్రాయుట లోకంలో మనుషులు చాలామంది ఎవరి పనులు వారు చూసుకోరు. ఎప్పుడూ ఇతరులను వేలెత్తి చూపించటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. అలాంటి పనికిమాలిన వెధవలు నిన్ను "కొజ్జా" అన్నా నీవు పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదు. నీవు ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మేషాపు నుండి, సుగంధపాల వేళ్ళు, నల్ల నువ్వులు, లొద్దుగచెక్క, యష్టిమధుకము ఈ నాలుగు మూలికలను తెచ్చుకో. అన్ని సమభాగాలుగా దంచి మెత్తటి చూర్ణం తయారు చేసుకో. రోజు పావులీటర్ నీటిలో పై చూర్ణం 20గ్రా. కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్నమంట మీద సగం కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టు. దాన్ని వడపోసి చల్లార్చి రెండు భాగాలు చేసి, ఉదయం సగం సాయంత్రం సగం తాగు. వారం పదిరోజుల్లో నీ నోటి నుండి చొంగ కారటం తగ్గి పోతుంది.

మీ వూరి పొలాల్లో గుంటగలగర ఆకు దొరుకుతుంది. ఆకునలిపితే నల్లగా అవుతుంది. ఆ ఆకు కొంచెం తీసుకొని మెత్తగా నలిపి గడ్డానికి, మీసాలకు రోజూ సాయంత్రం పూట రుద్ది ఉదయం స్నానం చేస్తూ వుండు. దీనితో పాటు మంచివేపనూనె తెచ్చుకొని, రెండు ముక్కుల్లో రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకొని లోపలికి పీలుస్తూ వుండు. ఇది ఉదయం మొఖం కడుక్కునే ముందు చెయ్యి. గొంతులోకి చేదుగా వస్తుంది. కంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. ఇలా 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ లెటర్ రాయి.

పి.నాగేశ్వరరావు, గుంటూరు.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు. నేను డిగ్రీ పూర్తి చేశాను.నాకు చిన్నతనం నుండి అరచేతులకు, అరకాళ్ళకు విపరీతమైన చెమట పోస్తయ్. భయంగా వున్నప్పుడు మరీ ఎక్కువ చెమట పడుతుంది. ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలన్నా, ఏదైనా రాయాలన్నా చెమట వల్ల చాలా బాధపడుతున్నాను. ఎన్నో రకాల మందులు వాడి విసిగెత్తి పోయాను. నాకు తగిన దారి చూపించమని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జవాబు : ప్రియమైన నాగేశ్వరరావుకు శుభమస్తు! రాయబోయే విషయాలు శ్రద్ధగా నమ్మకంగా ఆచరించు 1) ఆయుర్వేద మూలికల షాపుల్లో సునాముఖ ఆకు దొరుకుతుంది. 5గ్రా. తెచ్చుకొని మెత్తగా నూరి పొడిచేసి నిలువవుంచుకో. దాన్ని ఉదయం పూట పావు టీస్పూన్ మాత్రమే ఒక అరకప్పు పలుచని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతూ వుండు. దీని వల్ల ఒకటిరెండుసార్లు అదనంగా విరేచనం కావచ్చు. కంగారుపడవలసిన అవసరం లేదు. 2) ఒక చెంచా మంచి నువ్వుల నూనె చిన్నగిన్నెలో పోసి, అందులో అరచెంచా వాముపొడి కలిపి ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు నానబెట్టి, సాయంత్రం పూట తింటూ వుండు క్రమంగా నీ చెమట సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. అవసరమైతే 040-23547132కు ఫోన్ చేసి మాట్లాడు.

ఏ సుమన, హైదరాబాద్.

గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు. నాకు వివాహమై పదేండ్లు అయింది. రెండు మూడేండ్లు ముందు వరకు నా సంసారజీవితం బాగానే సాగింది. ఇటీవల మా వారికి నా దగ్గర కొచ్చేసరికి పూర్తి స్పందన రావటం లేదు. నాలో వచ్చిన మార్పు కూడా మీకు చెప్పాలి. నేను మొదట్లో చీరకట్టుకోవటం, పూలు పెట్టుకోవటం అలవాటుండేది. మధ్యలో నా వేషధారణ మార్చాను. జడతీసివేసి క్రాప్ చేయించాను.

చీరలు మానేసి, ప్యాంట్స్ వేసుకొంటున్నాను. ఇవి ఆయనకు నచ్చటం లేదని అంటున్నారు. ఈ విషయంలో మాకు మనస్పర్థలు వస్తున్నయ్. ఈ సమస్యను ఎలా పరిష్కారం చేసుకోవాలి.

జవాబు : శ్రీమతి సుమనకు, నీవు వ్రాసిన ప్రశ్నలోనే నీకు సమాధానం వుంది. భార్యభర్తల అనురాగానికి, దాంపత్య బంధానికి, స్త్రీల అందమైన అలంకరణ, అనురాగభరితమైన సంభాషణ, భర్త మీద చూపించే విశ్వాసం ప్రధాన పాత్ర నిర్వహిస్తయ్. నీవు నీ స్నేహితురాళ్ళను చూసి మగరాయుడిలాగా వేషం మార్చావు. నీలోని స్త్రీత్వాన్ని నీ వేషం మార్చివేసింది. దాంతో నీవు నీ భర్తకు మగాడిలాగా కనపడుతూ వుండి వుండవచ్చు. దానివల్ల ఆయనలో స్పందన రాకపోవటం అసహజ మేమీ కాదు. కాబట్టి ఆధునిక విష నాగరికత మత్తులోపడి అందమైన సంసార బంధాన్ని బలిచేసుకోవద్దు. మళ్ళీ నీవు యదాప్రకారం జడపెంచుకో. పూలు పెట్టుకో, చీరకట్టుకో, మీ వారితో వాగ్వివాదాలు మాని ఆయన మాటను అనుసరిస్తూ నీ దారికి తెచ్చుకో. మరుగుబడిన జీవన మాధుర్యం మళ్ళీ నీ స్వంతమవుతుంది. శుభం.

వై.ఆర్. చంద్రం కర్నూల్ జిల్లా.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారము. నేను చాలా పేదవాడిని. గుమస్తాగా పని చేస్తున్నాను. నాకు వివాహమై సంవత్సరమైంది. నేను నా భార్యతో సంతృప్తిగా రతి కార్యం చేయలేక పోతున్నాను. నాకు కుడి వృషణంలో నొప్పి వుండి లాగుతూ వుంటుంది. కొంచెం వాపు కూడా వుండి నరాలు సలుపుగా వుంటయ్. ఈ సమస్యవల్ల నేను చాలా చితికి పోతున్నాను. నా భార్య వద్ద తలెత్తుకోలేక పోతున్నాను. పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులకు తిరిగే డబ్బు నా వద్ద లేదు. ఇంకా నాకు ఆత్మహత్యే శరణ్యమనిపిస్తుంది. ఏదైనా సులువైన మార్గముంటే చెప్పి నన్ను ఆదుకోండి.

ప్రియమైన చంద్రానికి శుభమస్తు! ఇంత చిన్న సమస్యకే ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తే, ఇక ఈ లోకంలో బ్రతికే వారెవరూ వుండరు. మనంతట మనంగా ఈ ప్రాణాలు తెచ్చుకోలేదు కాబట్టి వాటిని తీసుకునే హక్కు కూడా మనకుండదు. అయినా ఏ మనిషికైనా ధైర్యమే సుఖమిస్తుంది గానీ, భయము, పిరికితనం ఎప్పుడూ జీవితాన్ని గెలిపించలేవు. మనిషి అనేవాడు ఊపిరి, స్పృహ, స్మృతి ఉన్నంత వరకూ సమస్యల మీద పోరాడాలే గానీ, పిరికి ఆలోచనలకు ఆస్కారం ఇవ్వకూడదు. నీ వద్ద డబ్బు లేదని బాధపడకు. అసలు నీ సమస్యకు డబ్బే అవసరం లేదు. నీక్కావలసింది శ్రద్ధ, విశ్వాసం మాత్రమే. 1) వాచిన వృషణం సైజుకి సరిపోయేంత సైజులో ఒక మందపాటి గుడ్డ సంచి తయారు చేయించుకో. రాళ్ళు, పుల్లలు లేని మెత్తని వండ్రుమట్టి తెచ్చి నీళ్ళతో పిసికి పేస్ట్‌లాగా చేసి ఆ గుడ్డ సంచిలో వేసి, ఆ సంచిలో వృషణం వుండేలా పెట్టి రోజూ మూడు పూటలా పది లేక పదిహేను నిమిషాల సేపు వుంచు. సామాన్యంగా వారం పది రోజుల్లో వృషణం వాపు నొప్పి తగ్గిపోతయ్.

2) మునగచెట్టు ఆకు లేక గచ్చకాయ చెట్టు ఆకు గానీ కొంచెం నలగ్గొట్టి వేసి ఆ గుడ్డ వాసిన వృషణం మీద వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే నొప్పి, పోటు తగ్గుతయ్. మట్టిని తీసిన తరువాత ఈ ఆకు వేసి కట్టు.

3) రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక కప్పు పాలల్లో 3 గ్రా. వాముపొడి, 3 గ్రా. కండచక్కెర పొడి కలిపి తాగుతూ వుండు.

4) ఒకగ్లాస్ నీళ్ళల్లో రెండు మూడు వావిలాకులు వేసి అరగ్లాస్ కషాయం మిగిలేలా మరిగించి, వడపోసి చల్లార్చి, ఈ కషాయాన్ని రెండుపూటలా సగం సగం మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలుపు కొని తాగు. నీ సమస్య తప్పకుండా తీరుతుంది. అవసరమైతే ఫోన్ చేసి మాట్లాడు. శుభమస్తు !

కె. నీరజ చెన్నై

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారం మా వారికి బ్రష్ చేసేటప్పుడు నాలుక గీసుకునే అలవాటు చిన్నప్పటి నుండి లేదు. అయితే ఆయనకు ఇంగ్లీష్ వారి పద్ధతిలో గాఢంగా ముద్దు పెట్టుకోవటమంటే ఇష్టం. ఆయన నాలుగ గీయకపోవటం వల్ల నోరు దుర్వాసన కొట్టి, నాకు వాంతి వచ్చినంత పని అవుతుంది. ఈ సమస్యకు తగిన పరి ష్కారం చెప్పగలరని కోరుతున్నాను.

శ్రీమతి నీరజకు శుభమస్తు! చాలా మంది ఆడవాళ్ళకు, మగవాళ్ళకు కూడా నాలుక శుభ్రం చేసుకునే అలవాటు వుండదు. వారి దుర్వాసనను వారు గమనించలేరు. దీనికి ఒక్కటే పరిష్కారం. నీవు కూడా నాలుక గీసుకోవటం మానేయ్. అప్పుడు మీ వారికి ఆ దుర్గంధ ప్రభావం తెలిసి, తప్పకుండ నాలుక గీయటానికి ప్రయత్నిస్తారు. శుభం.

యల్. చంద్రమౌళి వైజాగ్.

ఆచార్యుల వారికి హృదయ పూర్వక నమస్కారములు. అక్టోబర్ సంచికలో త్రిఫల కల్పం గురించి వ్రాశారు. చాలా బాగుంది. నాకు ప్రత్యేకమైన వ్యాధులేమిలేవు గానీ, విపరీతమైన మెంటల్ స్ట్రెస్, మెంటల్ డిప్రెషన్ వున్నయ్. వీటినెలా నివారించుకోవాలి.

ప్రియమైన చంద్రమౌళిగారికి శుభమస్తు! మీకు ఏ వ్యాధులు లేవంటూనే మానసిక ఆందోళన గురించి వ్రాశారు. మానవ దేహం ఎన్ని రకాల శారీరక వ్యాధులనైనా తట్టుకోగలదు గానీ, ఒక్క మానసిక వ్యాధిని కూడా భరించలేదు. ఎందుకంటే శరీరం మనసు ఆధీనంలోనే వుంటుంది. కాబట్టి, మనసుకు డిప్రెషన్ కలిగితే వెంటనే శరీరం కూడా డిప్రెషన్‌కు లోనౌతుంది. తనను గూర్చి తాను తెలియనివాడు, ఈ లోకంలో జరిగేవన్నీ యదార్థాలు శాశ్వతాలు అని నమ్మేవాడు మాత్రమే మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతాడు. మీరు అశ్వగంధచూర్ణము, తాటిబెల్లం సమంగా కలిపి దంచి, ఉదయం, సాయంత్రం 10 గ్రా. మోతాదుగా తినండి.

అన్నం వండేటప్పుడు అందులో ఒక బిర్యానీ ఆకు వేసి వండి, ఆ అన్నం తింటూ వుండండి. మీ మానసిక సమస్య తొలగి పోతుంది శుభమస్తు!

బి. సుబ్రహ్మణ్యం — కాకినాడ

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నమస్కారములు మా అమ్మ గారి వయసు 80 సం॥లు బీ.పి.కి. మందులు వాడు తున్నాను. అరికాళ్ళు, పాదాలు వాపు వచ్చినయ్. ఏం చేయమంటారు.

ప్రియమైన సుబ్రహ్మణ్యం గారికి, శుభమస్తు! మీ అమ్మగారికి, కరివేపాకులు 20, కొత్తిమీర ఆకులు 20, తులసి ఆకులు 10, ఒక టీ చెంచా జీలకర్ర అరటీ చెంచా వాము, ఇవన్నీ కలిపి అరగ్లాస్ నీటిలో వేసి, మిక్సీలో జ్యూస్‌లాగా చేసి గుడ్డలో వడపోసి పిండి, ఉదయం పరగడుపున తాగమనండి దీనివల్ల బీ.పి., అజీర్ణం, మలబద్ధకం, మంటలు, వాపులు, తీపులు తగ్గిపోతయ్. బీ.పి. ఎక్కువగా వుంటే సాయంత్రం కూడా ఇలాగే తాగవచ్చు. బీ.పి. అదుపులోకి వచ్చిన తరువాత క్రమంగా కొంచెం కొంచెం బీ.పి. బిళ్ళలు తగ్గిస్తూ నూనె పాదాలకు, అరికాళ్ళకు నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా వేడిచేసి మర్దనా చేయించండి. వాపులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్. కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించాలి.

యం. ప్రశాంత్ — మక్తల్, మ.న.జిల్లా.

తండ్రి సమానులైన గురువుగారికి అయ్యా! నా భార్యకు గర్భాశయంలో రెండు నెలలకు ఒకసారి తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. డాక్టర్లు గర్భాశయం తీసివేయాలి అంటున్నారు. దాన్ని తీసివేయకుండా తగిన మార్గం చెప్పి ఈ బిడ్డలను ఆదుకోండి.

ప్రియమైన ప్రశాంత్ దంపతులకు శుభమస్తు! నీ భార్య బహిష్టు కాగానే, పావు చెంచా మిరియాల పొడి, ఒక చెంచా నెయ్యి, పదిగ్రాముల బెల్లం ఈ మూడుకలిపి దంచి ముద్ద చేసి, మొదటిరోజు నుండి నాలుగోరోజు దాకా రోజూ ఉదయం పూట బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి తినమని చెప్పు. ఇలా ప్రతిసారి బహిష్టువచ్చినప్పుడు మూడు నాలుగుసార్లు చేయండి. బహిష్టులో వున్నప్పుడు అన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, పంచదార ఇవి మాత్రమే తినాలి. తరువాత రోజూఉదయం పూట, సాయంత్రం పూట రావి చెట్టు బెరడు కషాయం కొంచెం తేనె కలిపి ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా తాగుతూ వుండమను. ఒక ఆదివారం వచ్చి కలిసి మిగిలిన సలహాలు పొందండి. శుభం.

శ్రీనివాస్ — ఖమ్మం జిల్లా.

గురువర్యులకు నమస్కారములు. నా వయసు 24 సం॥లు. నాకు వెన్నునొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు వున్నయ్. వీటికి తోడు నా మర్మాంగం నాలుగు అంగుళాల కన్న ఎక్కువ పొడవుండదు. అందువల్ల నేను దాంపత్యానికి పనికిరానేమోనని నా అనుమానం. నేను ఇంకా వివాహం చేసుకోలేదు. ఈ బెంగతో పిచ్చివాణ్ణి అవుతానేమోనని భయంగా వుంది. నాకు తగిన మార్గాలు సూచించగలరని మనవి.

ప్రియమైన శ్రీనివాస్‌కు శుభమస్తు! తెలిసీ తెలియని అపోహలతో చిన్న చిన్న సమస్యలను భూతద్దంలో చూసుకుంటూ భవిష్యత్తును పాడుచేసుకుంటున్నావు. నిరాశ, నిస్పృహ ఆందోళన, ఆవేదన ఇవన్నీ నరకానికి ప్రతిరూపాలు, వీటివల్లనే నీకు ఆకలి మందగించి, తిన్న ఆహారం ఒంటబట్టక, శక్తి క్షీణించి పోయి, చిన్న వయసులోనే వెన్నునొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు వచ్చినయ్. మా మాటమీద విశ్వాసంతో నీలోని ఆత్మన్యూనతా భావం, అంటే నిన్ను నువ్వు బలహీన పరచుకోవటాన్ని మానుకో. అంగం నాలు గంగుళాలే వుందని రాశావు. దాని అవసరం లేనప్పుడు ఎవరికైనా అలాగే వుంటుంది. వివాహమై భార్యతో సన్నిహిత సంబంధం ఏర్పడి కామ భావనలు పరిపూర్ణంగా కలిగినప్పుడు అంగం పూర్తిగా స్తంభించి పెద్దదవుతుంది. అది కూడా మగవాళ్ళందరికి ఒకే రకంగా వుండదు. పైగా స్త్రీని సుఖ పెట్టటానికి పెద్ద అంగం అవసరం లేదు. శృంగారకళలో నైపుణ్యం వుంటే చాలు నీవు ఒక ఆదివారం వచ్చి కలిసి తగిన సలహాలు తెలుసుకో. శుభం.

యస్.రాంరెడ్డి — కొల్లంపల్లి, మ.న.జిల్లా.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు. ఆర్యా! నా కుమారుని వయసు 22 సం॥లు. చాలా బలహీనంగా వుంటాడు. ఇంత వయసులో కూడా రాత్రిపూట మంచం మీద మూత్రం పోస్తాడు. ఈసమస్యతీరేమార్గం చెప్ప గలరు.

ప్రియమైన రాంరెడ్డి గారికి శుభమస్తు! జొన్న పేలాలు, నూనె తీసిన నువ్వులపిండి, ఎండు కొబ్బరి, పాత బెల్లం, ఈ నాలుగు సమభాగాలు కలిపి దంచి 10 గ్రా. మోతాదుగా వుండలు చేసి రోజు ఉదయం 2 వుండలు సాయంత్రం 2 వుండలు మీ అబ్బా యితో తినిపించండి వంటికి బలం కూడా వస్తుంది. మూత్రం ఆగుతుంది. 40 రోజులు చేసి మళ్ళీ లెటర్ రాయండి. శుభం.

వి. మార్కండేయులు — ఆదిలాబాద్.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు మూత్రావయవాలల్లో రాయి ఏర్పడింది. గతంలో కూడా రాయి ఏర్పడితే ఆపరేషన్ చేయించారు. బోలెడంత డబ్బు ఖర్చు అయ్యింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ రాయి ఏర్పడింది. డాక్టర్లు మళ్ళీ ఆపరేషన్ అంటున్నారు. మొదటి ఆపరేషన్‌కు చేసిన అప్పులే ఇంకా తీరలేదు. మళ్ళీ డబ్బు ఖర్చు పెట్టే పరిస్థితి లేదు. దయవుంచి ఏదైనా సులభ మార్గం చెప్పగలరు.

ప్రియమైన మార్కండేయులుకు శుభమస్తు! మీ గ్రామాలలో "పిండికూర" అని మొక్కలు దొరుకుతయ్. నీకు తెలియకపోతే మీ పెద్దలను అడిగి తెలుసుకో. ఆ ఆకుతో కూరవండుకొని తింటూ వుంటే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. తరువాత ఏనుగు పల్లేరు చెట్టు తెచ్చుకొని దంచి రసం తీసి గుడ్డలో వడపోసి, రెండు పూటలా రెండు ఔన్సులు రసం ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగుతూ

వుండు. క్రమంగా రాయి కరిగిపోతుంది. ఆహారంలో క్యారెట్, ముల్లంగి బాగా వాడుకో. శుభం.

యం.యస్.బాబీ గద్వాల.

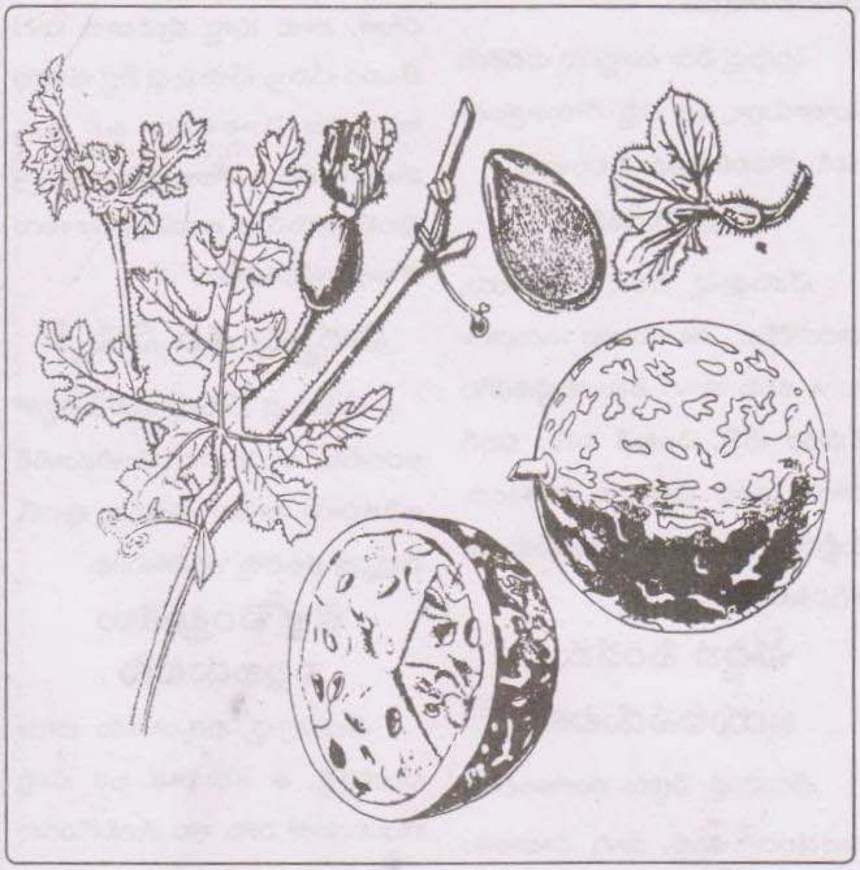
ఆచార్యులకు నమస్కారము. నాకు గత 10 సం॥ల నుండి హస్త ప్రయోగం అనే చెడ్డ అలవాటు వుంది. దాని వల్ల నష్టం జరుగుతుందని తెలియక పొరపాటు చేశాను. దాని నష్టం నాకు ఇప్పుడు తెలిసింది. చాలా మంది పెద్ద పెద్ద వైద్యులు హస్త ప్రయోగం ఎన్నిసార్లు చేసుకున్నా ఏమి నష్టం లేదని, దానివల్ల మర్మాంగ నరాలు దెబ్బతినవని, అంగం కృశించదని, చిన్నది కాదని రాయటం చూసి నేను ఈ అలవాటుకు గురయ్యాను. నష్టం లేదని రాసిన వైద్యులు వాళ్ళు సంవత్సరాల తరబడి హస్త ప్రయోగం చేసుకొన్న తరువాత ఇలా రాశారో, లేక వారి ఇంగ్లీష్ వైద్య శాస్త్రంలో వున్న దాన్ని చదివి రాశారో నాకు తెలియదు గానీ, నా అనుభవంతో హస్త ప్రయోగం వల్ల, పదే పదే వీర్యం వృధా చేయటం వల్ల తప్పకుండా చాలా నష్టం జరుగుతుందని నేను చెప్పగలను. ఎందుకంటే నేను నష్టపోయాను కాబట్టి, ఇప్పుడు నాకు పెండ్లి వయసు వచ్చింది. మూడేండ్ల నుండి వివాహం తేదీలు మారుస్తూ వచ్చాను అందరికీ నా మీద అనుమానం వస్తుంది. నాలో ఎలాంటి భయము, ఆత్మన్యూనతా భావం లేవు. హస్తప్రయోగం ఫలితంగా నా మర్మాంగం పూర్తిగా మెత్తబడి, సన్నగా, చిన్నగా అయ్యింది. ఒక వైపుకు వంగి పోయింది. అనుమానముంటే ఏ వైద్యులైనా నన్ను పరీక్ష చేసుకోవచ్చు. ఇంగ్లీష్ వైద్యులు వ్రాసిన రాతలు నమ్మి నష్టపోయిన నాలాంటి అనేకమంది యువకులకు తిరిగి పునర్యవ్వనం పొందే మార్గాలు చెప్పండి. దారి తప్పిన మా వంటి వారికి మీ వంటి పెద్దలు మంచి ఆయుర్వేద మార్గం చూపి పుణ్యం కట్టుకోండి. మీకు జీవితాంతం రుణపడి వుంటాము.

ప్రియమైన బాబీకి శుభమస్తు! మన దేశంలో ఈనాడు ఆంగ్ల వైద్యులు చెప్పిందే వేదంగా చెలామణి అవుతుంది. వైద్య చట్టాలన్నీ ఆంగ్ల వైద్యానికి అనుగుణంగానే చేయబడుతున్నయ్? ఈ ఆంగ్ల వైద్య విధానాలు తప్పని, ఆయుర్వేద వైద్యంలో చెప్పింది నిజమని వాదించి, పోరాడి చట్టాలను మార్చటానికి, ఆయుర్వేద పండితుల్లో ఐకమత్యము, ఉత్సాహము, తగిన ఆర్థిక వనరులు లేవు. దేశంలో యువతరం ఎలా నాశనమైతే మాకేం, మా ప్రాక్టీస్ మాకు నడుస్తుందన్న స్వార్థంతో ఎవరికి వారు మౌనంగా వుంటున్నారు. ఈ దుస్థితిలో మిమ్మల్ని మీరు చైతన్యవంతుల్ని చేసుకొని కాపాడుకోవటం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. ఆయుర్వేద ప్రామాణిక గ్రంథాల్లో, ముష్టి మైథనం మంచిది కాదని, అతిగా వీర్యాన్ని వృధా చేయటం వల్ల ప్రాణశక్తి క్షీణించి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి రోగాలపాలవుతారని స్పష్టంగా ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించివున్నారు. అంతేగాకుండా, అలా నష్టపోయిన వారు, తిరిగి సంపూర్ణ పురుషత్వంగల ఆరోగ్యవంతులు కావటానికి కూడా అనేక వందల వేల మార్గాలు కూడా సూచించారు. అయితే, ఈ మార్గాలన్నీ అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుల ద్వారా తయారు చేయించుకొని వాడుకోవాలే గానీ మీకు మీరుగా తయారు చేసుకునేవి కావు. అయినా మీ కోసం కొన్ని సులభమైన మార్గాలు చెబుతాము. చేసుకొని ఆరోగ్యాన్ని సరిదిద్దుకోండి. 1) ముందుగా మీకు మీరుగా మనసులో, మేము ఈ మార్గాలు అనుసరించి తప్పకుండా మంచి యౌవనాన్ని పొందగలము అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని నింపుకోవాలి. భయము, అనుమానము, అనేవి ఏ కోశాన వుండటానికి వీల్లేదు 2) కాలువలో లేదా పొలాల్లో దొరికే జిగురుగా వుండే మంచి రేగడి మట్టి తెచ్చుకోండి. దాన్ని రోట్లో దంచి జల్లెడ బట్టి ఆ మెత్తటి మన్నును ఒక కుండలో పోసి తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి బాగా పిసకండి. అది ముద్దలాగా, పేస్ట్‌లాగా, పట్టుకుంటే కారిపోకుండా వుండాలి. తరువాత మీ మర్మాగం సైజ్‌ను బట్టి ముందు బుడిపెను వదిలిపెట్టి వెనుక భాగానికి గుండ్రంగా చుట్టటానికి తగినంత కాటన్‌గుడ్డను తీసుకోండి. ఆ గుడ్డ మీద కుండలోని మట్టిని అంగుళం మందంగా పేర్చండి. తరువాత ఆ గుడ్డను మట్టి వున్న వైపు అంగానికి తగిలేలా గుండ్రంగా చుట్టండి. ఒక చుట్టు చుడితే చాలు. ఇలా చుట్టి, అది వూడిపోకుండ 10 నుండి 15 నిమిషాలు వుంచి మట్టిపట్టీని తీసివేయండి. దీనివల్ల అంగం చల్లగా అవుతుంది. పట్టీ తీసిన వెంటనే అంగానికి అశ్వగంధా తైలం అయిదారు చుక్కలు వేసి మర్దనా చేయాలి. ఈ ఆయిల్ కూడా ముందు బుడిపె బాగానికి రాయకూడదు. ఇప్పుడు మీకు తైలం ఎలా చేసుకోవాలో చెబుతారు. అశ్వగంధ దుంపలు ఒక కేజీ తీసుకొచ్చి ముక్కలు ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఒక కుండలో వేసి అందులో నాలుగు లీటర్లు నీళ్ళు పోసి 24 గంటలు నానబెట్టాలి. తరువాత పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంట మీద ఒక లీటర్ కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించాలి. తరువాత పాత్ర దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో ఒక కేజీ నువ్వుల నూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టి, నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత, పైన చెప్పినట్లుగా ఉపయోగించుకోవాలి. ఒకవేళ తైలం తయారు చేసుకోవటం ఆలస్యమైతే ఈ లోగా మట్టి పట్టి తీసి వేయగానే ఒక అరగంట సేపు వ్యాయామం గానీ, సూర్యనమస్కారాలు గానీ చేయండి. దీనివల్ల మట్టి పట్టీతో చల్లబడ్డ అంగం వేడెక్కి చైతన్యవంతమవుతుంది. అయితే, ఈ తైలం లేపనం చేస్తే మీకు ఫలితం త్వరగా కనిపిస్తుంది. అయితే, ఈ తైలం మర్దనా చేసేటప్పుడు ఆ రాపిడికి వేడెక్కి అంగస్తంభన జరిగితే, వెంటనే మీరు గతంలోలాగా హస్త ప్రయోగం చేస్తే చేసిన శ్రమంతా వృధా అవుతుంది. మూడు నెలలు పూర్తిగా బ్రహ్మచర్యం వహించాలి. వీటితోపాటు గతంలో చెప్పిన, బాదంపాలు, మినప సున్నివుండలు, అశ్వగంధపాలు వుపయోగించండి. తప్పక మామూలు యువకుల కన్న ఎక్కువ యౌవనాన్ని మీరు పొందగలుగుతారు. శుభం.

మనచుట్టూ పెరిగే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

ఆరోగ్యానికి పచ్చ - చేదుపుచ్చ

వెర్రిపుచ్చ - పిచ్చిపుచ్చ - చేదు పుచ్చ - ఏటి పుచ్చ - పెద్ద పాపర



చేదు పుచ్చ గురించి

ఈ తీగ జాతి మొక్క గ్రామీణు లందరికి చిరపరిచితమైనదే. ఇది షుమారు నాలుగైదు మీటర్ల వరకు సాగుతుంది. ఆకులు అరచేతుల్లాగా వుంటయ్. పూవు పసుపు పచ్చగా వుంటుంది. కాయలు గుండ్రంగా వుండి కాయచుట్టూ తెల్లటి మచ్చల వంటి చారలుంటయ్. పల్లెసీమల్లో పిల్లలు ఈ కాయలతో ఆడుకొంటుంటారు.

మన ప్రాచీన భారతీయులందరికి ఈ మొక్క ఔషధగుణాలు బాగా తెలుసు. అందుకే దీన్ని అనేక రకాలుగా దివ్య ఔషధంగా వాడుకునేవారు. ఈనాడు పల్లె ప్రజలు కూడా దీని విలువను మరచిపోయారు. ఇంగ్లీషు వైద్య వ్యామోహంలో, ఇలాంటి అనేక మొక్కల అద్భుత గుణాలను భారతీయులు మరచి పోయారు.

చేదు పుచ్చ గుణాలు

ఇది బాగా చేదుగా వుండి వేడిచేసే గుణం కలిగివుంటుంది. బాగా తీవ్రమైన విరేచనాలు చేస్తుంది. శ్లేష్మ దోషాలను, క్రిములను, వ్రణాలను బోదకాలు రోగాన్ని చర్మవ్యాధులను పోగొట్టటంలో ఇది బాగా పేరు మోసిన దివ్యమూలిక.

వాత నొప్పులకు

వెర్రిపుచ్చ ఆకును దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని నొప్పుల మీద పట్టులాగా వేస్తూవుంటే, వాత నొప్పులు హరించి పోతయ్.

పుప్పిపంటికి

దీని వేరు చూర్ణంగానీ, కాయ చూర్ణం గానీ, కొద్ది మోతాదుగా పుప్పిపంటిలో పెట్టి, నొక్కి వుంచితే పురుగు చచ్చి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

సుఖ విరేచనమునకు

పిచ్చి పుచ్చకాయలను ముక్కలుగా చేసి ఒక్క కాయకు ఐదు గ్రాముల సైంధవ లవణం కలిపి ఎండబెట్టి తరువాత చూర్ణం చేసి, నిలువ చేసు కోవాలి. అవసరమైనప్పుడు, ఒక గ్రాము లేదా ఒకటిన్నర గ్రాము చూర్ణము,

గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగితే, బాగా జాడించి విరేచనమౌతుంది. కడుపులో గుల్మాలు కూడా కరగిపోతయ్. పార పాటున కూడా మోతాదు పెంచ కూడదు.

ఉన్మాదమునకు

చేదు పుచ్చ వేరును ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి, ఆ చూర్ణం ఒక గ్రాము మోతాదుగా కొద్దిగా గోమూత్రంలో కలిపి వడపోసి, దాన్ని రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు లేక మూడు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే, ఉన్మాదము తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల స్తనముల బాధకు

వెర్రిపుచ్చ వేరును మంచి నీళ్లతో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని చన్నుల మీద లేవనం చేస్తూ వుంటే, స్తనాలకు సంబంధించిన సకల బాధలు హరించి పోతయ్.

చర్మవ్యాధులకు

చేదు పుచ్చ ఆకు రసంలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి లేపనం చేస్తూ వుంటే గజ్జి, తామర వంటి చర్మవ్యాధులు హరించి పోతయ్.

గడ్డలకు

చేదుపుచ్చ ఆకులకు ఆముదం రాసి వేడిచేసి, ఆ ఆకులను గడ్డలమీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే, ఎలాంటి బాధలు లేకుండ, గడ్డలు చితికిపోయి తగ్గిపోతయ్.

గొంతు చుట్టూ లేచే గడ్డలకు

వెర్రిపుచ్చ వేరును గోమూత్రంతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గడ్డలమీద లేపనం చేస్తూవుంటే గొంతుచుట్టూ లేచే గడ్డలు హరించిపోతయ్.

వెర్రిపుచ్చ వేరు చూర్ణము చిటికెడు మోతాదుగా, ఒక ఔన్స్ గోమూత్రంలో కలిపి లోపలికి కూడా సేవించాలి.

తేలు విషానికి

చేదుపుచ్చ వేరు, జాజికాయ, హరిదళము ఈ మూడు సమభాగా లుగా కలిపి నూరి తేలు కుట్టినచోట లేపనం చేస్తే, వెంటనే విషం విరిగి పోయి, బాధ హరించి పోతుంది. కుట్టిన విషయం కూడా తెలియకుండా తగ్గిపోతుంది.

చచ్చిన పిండము బయటపడుటకు

చేదుపుచ్చ వేళ్లను కంకణంలాగా గుండ్రంగా చుట్టి, దాన్ని పాదాలకు కడియాలవలె తగిలించిన యెడల, గర్భములో చనిపోయిన పిండము, మావి కూడా బయటపడతయ్.

చెవుడుకు

చేదుపుచ్చ వేరు దంచి రసం తీసి అందులో సమంగా నువ్వుల నూనె కలిపి రోజూ ఒకసారి మూడు, నాలుగు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తూ వుంటే చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

అండవృద్ధికి

చేదుపుచ్చ వేళ్ళు 120 గ్రా, తెచ్చి మెత్తగా నలగ్గొట్టి అందులో 180 గ్రా నువ్వుల నూనె కలిపి, చిన్నమంట మీద మరగబెట్టి దించి వడపోసి, ఆ నూనెను నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ, వాచి వున్న వృషణాల మీద లేపనం చేస్తూ, చేదుపుచ్చ వేళ్ల చూర్ణం అరగ్రాము మోతాదుగా ఒక కప్పు పాలలో కలిపి 4 రోజుల పాటు సేవిస్తూ వుంటే పురుషుల అండవృద్ధి నాలుగు రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

పార్శ్వపు తల నొప్పికి

చేదుపుచ్చ వేరును మంచినీళ్లతో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని మాటిమాటికి అనేకసార్లు వాసన చూస్తూ వుంటే, పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు

చేదుపుచ్చ విత్తనాలను బాగా ఎండబెట్టి, ఆ తరువాత ఒక మట్టి మూకుడులో పోసి, అవి మునిగేవరకు పచ్చి ఉసిరిక కాయల రసం పోసి, రాత్రి పూట నానబెట్టి పగటిపూట ఆ రసమంతా గింజల్లోకి ఇగిరిపోయేలా ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడుసార్లు చెయ్యాలి. తరువాత ఆ గింజలను పైన చెప్పిన పద్ధతిలోనే ఏడు రోజుల పాటు గుంట గలగర సమూల రసంలో భావన చెయ్యాలి. ఆ గింజలు బాగా ఎండిన తరువాత, వాటిని గానుగలో పోసి నూనె తియ్యాలి. ఈ నూనెను రోజూ ప్రాతఃకాల సమయంలో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో

రెండు లేక మూడు చుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండ వుంటయ్. తెల్లబడిన వారికి క్రమంగా కాలగమనంలో నల్లగా మారతయ్.

అన్ని విషాలకు

చేదుపుచ్చ వేరును దంచి రసం తీసి, ఆ రసం 3 గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో కలిపి తాగుతూ వుంటే విషాలు హరించిపోతయ్.

మూల వ్యాధికి

ఎనిమిది కేజీల చేదుపుచ్చ కాయలను తెచ్చి ఒక వెడల్పాటి డేగిశాలో వేసి మూలవ్యాధి వున్న రోగి ఆ కాయలను తాకుతూ వుండాలి. నోటిలోకి చేదువచ్చే వరకు తొక్కాలి. ఒక అరగంట తరువాత, తీవ్రమైన దుర్వాసనతో కూడిన విరేచనమై మూలవ్యాధి హరించిపోతుంది.

మొలలకు పై లేపనం

చేదుపుచ్చ వేరు నీటితో అరగదీసి మొలలకు పట్టిస్తూ వుంటే, మొలలు శక్తిహీనమై పోతయ్.

బుడ్డ-వరిబీజం

చేదుపుచ్చ వేళ్ల చూర్ణం 1 గ్రాము మోతాదుగా 30 గ్రా కరక్కాయ కషాయంతో కలిపి రోజూ ఒకసారి తాగాలి. దీనివల్ల బాగా విరేచనాలవుతయ్. క్రమంగా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ విధానం వల్ల వరిబీజము బుడ్డ, వృషణవాపులు, పోట్లు తగ్గిపోతయ్. ఈ ప్రయోగం ఆయుర్వేద వైద్యుల నేతృత్వంలో జరిపించుకోవాలి.

కీళ్ళనొప్పులకు

చేదుపుచ్చ వేళ్ల చూర్ణము 2 గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ల చూర్ణము 3 గ్రా, మంచి బెల్లం 10 గ్రా, కలిపి ఉదయం పూట మాత్రమే తింటూ వుంటే వారం లేక పదిరోజుల్లో కీళ్లనొప్పులు తగ్గిపోతయ్. అయితే ఈ ప్రక్రియ వల్ల నాలుగైదు విరేచనాలు అవుతయ్. కాబట్టి, తేలికగా అరిగే పథ్యమైన ఆహారం మాత్రమే భుజించాలి. మరీ బలహీనంగా వున్నవారు ఈ యోగం అనుసరించవద్దు.

పండ్లలో-పురుగులుంటే

వెర్రిపుచ్చ చెట్టు సమూలం తెచ్చి ఎండబెట్టి చూర్ణం చేస్తే, ఆ చూర్ణాన్ని పొయ్యిమీద పెట్టిన ఇనుప పెనెము మీద వేసి, దానినుంచి వచ్చే పొగను నోటితో పీలిస్తే, క్షణంలోనే, నోటిలోని దంతాలలో వున్న పురుగులన్నీ పడిపోయి దంత బాధలు తగ్గిపోతయ్.

ప్రేగుల్లో - క్రిములకు

వెర్రిపుచ్చ కాయ లోపలి గుజ్జును కొంచెం వేడిచేసి, పొత్తి కడుపుమీద వేసి, గుడ్డకడుతూ వుంటే, రెండు మూడు కట్లు కట్టేటప్పటికీ, ప్రేగులలోని క్రిములన్నీ విరేచనం ద్వారా పడిపోతయ్.

పేను కొరుకుడుకు

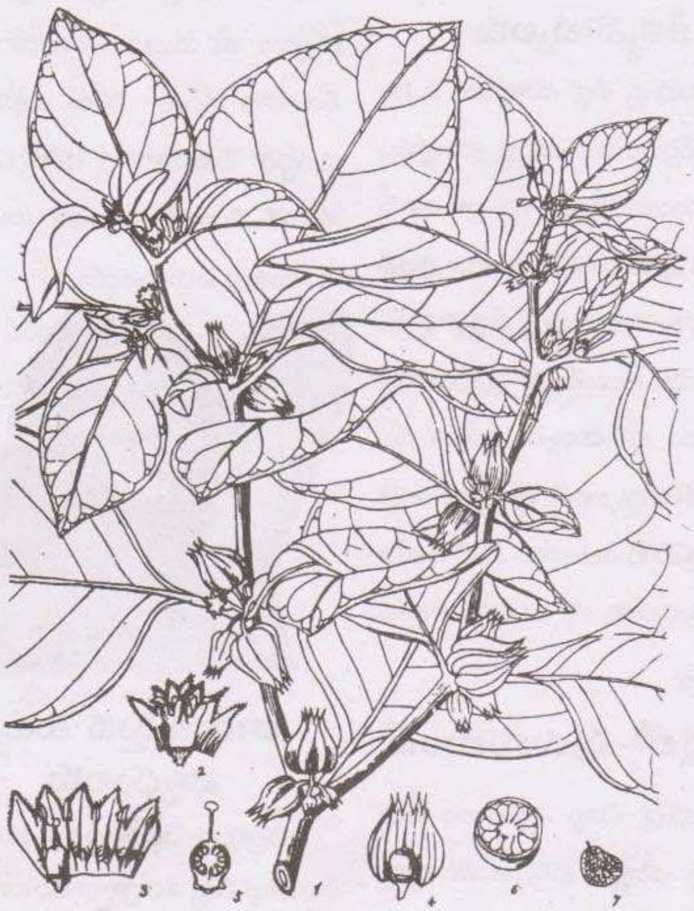
చేదుపుచ్చ వేళ్ళు, పిప్పలి కట్టె, బెల్లము ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి రోజూ ఒకసారి ఆ ముద్దతో పేనుకొరికిన చోట రుద్దుతో వుంటే పేనుకొరుకుడు హరించి వెంటుకలు పెరుగుతయ్.

దారుణమైన కుష్ఠు వ్యాధులకు

వెర్రిపుచ్చ వేళ్ళు 40 గ్రా, ముదురు వేపచెట్టు వేళ్ళు 40 గ్రా, భావంచాలు 40 గ్రా, బాగా శుద్ధిచేసిన అమరశిల గంధకము 40 గ్రా తీసుకొని వీటన్నింటిని మెత్తని చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 3 గ్రా చూర్ణం మోతాదుగా ఒక చెంచా మంచి తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే, 40 రోజుల్లో పద్దెనిమిది రకాల కుష్ఠువ్యాధులు హరించిపోయి, చర్మం మామూలుగా మారుతుంది. అయితే ఈ ఔషధాన్ని ప్రారంభించేముందు, రోగులు తమ ఆర్థికశక్తి కొద్దీ, దాన ధర్మాలు చేసి నిర్మలమైన మనసుతో, వ్యాధి తప్పకుండ తగ్గిపోతుందనే విశ్వాసంతో వుండాలి.

⌘ ⌘ ⌘

ఇండియన్ జెన్సింగ్ - అశ్వగంధ



ప్రపంచమంతా

ఈనాడు అశ్వగంధ అనే పేరు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మారు మ్రోగి పోతుంది. అశ్వగంధ పెంపకం దాని ఎగుమతులు కూడా జోరుగానే జరుగుతున్నయ్. ఎన్నో శతాబ్దాల నాడే అశ్వగంధ గురించి భారతీయ మహర్షులు విశేషమైన ప్రయోగాలు చేసి దాని విశిష్ట లక్షణాల గురించి ప్రజలకు వివరించి దాన్ని గ్రంథస్థం చేశారు.

ఆ మహామహిమాన్వితమైన ఓషధి మన తెలుగు నాట ప్రతిచోటా పెరుగు తుంది. దాన్ని పనికిరాని మొక్కగా భావించి అనేక చోట్ల పెరికి వేస్తున్నారు. మన పూర్వీకులు అశ్వగంధాను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలుగా, ఔషధా లుగా వాడుకొని ఆరోగ్యాన్ని సంర క్షించుకున్నారు.

దీన్ని ఆయుర్వేదంలో పెన్సిలిన్ మందుగా అనేకమంది వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కొనియాడారు.

ఈనాడు విదేశీయులు ఈ మొక్కమీద అనేక పరిశోధనలు చేసి దీన్ని తమ స్వంతం చేసుకోవటం కోసం అంటే పేటెంట్ హక్కులు పొందటం కోసం ప్రయత్నాలు ప్రారంభించారు.

ఇప్పటికైన భారతీయులు కళ్ళు తెరచి, మన ఓషధులపై గల అవి శ్వాసాన్ని తొలగించుకొని, మన దేశ సంపదైన అశ్వగంధను విదేశీయుల పాలు కాకుండ కాపాడుకోగలగాలి. దీని విశేషగుణాలు కొన్ని మీరు తెలుసు కుంటే ఆశ్చర్యపోతారు.

అశ్వగంధ పేర్లు

అశ్వగంధ అనేది సంస్కృత నామం. ఇంకా సంస్కృతంలో దీన్ని వాజిగంధా, తురగీ, వాజీకరీ, వాతఘ్నీ, పుష్టిదా, బల్యా, వంటి అనేక నామాలతో పిలుస్తారు. తెలుగులో పెన్నేరు, డొమ్మడోలు గడ్డలని వ్యవహరిస్తారు.

అశ్వగంధా గుణాలు

దీని దుంప ఎక్కువగా ఉపయో గపడుతుంది. ఇది వగరు, కొద్ది చేదురుచులతో కూడి వుంటుంది. ఇది మునలితనాన్ని, వ్యాధులను అకాల మరణాన్ని సమర్థవంతంగా నివా రింపగల అపురూపమైన రసాయన ద్రవ్యము.

దీన్ని వాడటం వలన శరీరంలోని అధిక కఫము, వాతము, విష పదార్థాలు,

విషపునీరు హరించిపోతయ్. క్షయ, ఆయాసం, దగ్గు, ఉబ్బురోగాలు, బొల్లి, నీరస రోగం, కీళ్లనొప్పులు వంటి అనేక సమస్యలు నివారణమై శరీరానికి అంతులేని బలము, వీర్యము, తేజస్సు, ఓజస్సు సంక్రమిస్తయ్యని ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తలంతా ముక్త కంఠంతో కొనియాడారు.

రోజూ వాడుకోవాలి

అశ్వగంధ చూర్ణము, అతి మధురం చూర్ణము ఈ రెండు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని ఆ రెండిటికి సమంగా పటికబెల్లం (మిస్రీ) పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున మళ్లీ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాస్ పాలల్లో రెండు టీ స్పూన్ ల చూర్ణం కలిపి తాగుతూ వుంటే వారం, లేక పది రోజుల్లోనే మీ శరీరంలో ఎంత శక్తి వస్తుందో మీకు మీరే తెలుసు కోవచ్చు.

మధుమేహరోగులు పటికబెల్లం పొడి కలుపకుండ, కేవలం చూర్ణాన్ని మాత్రమే పాలల్లో కలిపి తాగటం వల్ల అదే ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

పిల్లలకు అద్భుత ఆహారం

ఈనాటి నాగరికులు పిల్లలకు రకరకాల టానిక్‌లు, పౌడరు వాడు తున్నారు. వాటన్నింటికన్న వేయిరెట్లు అధిక శక్తివంతమైన ఆహార ఔషధం అశ్వగంధ. ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో అశ్వగంధ దుంపలు తెచ్చి కడిగి ముక్కలు కోసి ఎండబెట్టాలి. తరువాత ఒక పాత్రలో ఆ ముక్కలు వేసి మునిగే వరకు పాలు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంట మీద ఆ పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకు మరగించి, ఆ ముక్కలు తీసి ఎండబెట్టాలి. ఇలా వీలుంటే మూడుసార్లు చేయగలిగితే చాలా మంచిది. లేకుంటే ఒక్కసారి ఇలా చేసిన తరువాత అయినా ఆ ముక్కల్ని దంచి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ బట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, ఆ చూర్ణంతో సమంగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ పిల్లలకు స్కూలుకు వెళ్లేముందు, వచ్చిన తరువాత రెండు సార్లు ఒక గ్లాస్ పాలల్లో ఒక చెంచా పొడి కలిపి తాగించాలి. ఈ విధంగా చేయటం వల్ల పిల్ల శరీరము మనసు బలోపేతమై మేధస్సు పెరుగుతుంది. ఎముకలు కండరాలు చర్మము, ధృడంగా మారతయ్. మంచిరంగు తేజస్సు కలుగుతయ్.

వృద్ధులకు - వాత రోగులకు దివ్యామృతం

అశ్వగంధ గడ్డలను మంచినీళ్లతో మెత్తగా గంధం లాగా నూరి, ఆ గంధం ఒక కేజీ వుంటే అందులో 4 లీటర్లు ఆవుపాలు, ఒక కేజీ ఆవునెయ్యి కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి చిన్న మంట మీద మరగబెడుతూ నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా ఆ నేతిని పదిగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే శరీరంలోని కీళ్లనొప్పులు, పిక్కల నొప్పులు మొదలైన సమస్త వాత రోగాలు హరించిపోవ టమే కాక, శరీరానికి మంచి బలము, శక్తి కలుగుతయ్. ఎక్కువ కాలం పాటు వాడుతూ వుంటే ఎండిపోయిన చెట్టు ఎలా చిగురిస్తుందో అలాగే వృద్ధుల్లో కూడా మళ్లీ యౌవనం అంకురిస్తుంది.

పాము కాటుకు

అశ్వగంధ దుంప, సర్పగంధ వేళ్ళు, నీలి ఆకు మిరియాలు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీటిలో మెత్తటి గంధంలాగా నూరి ఆ గంధాన్ని పాము కరచిన చోట లేపనం చేస్తే విషం విరిగి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది.

అతి సులువైన - అతి విలువైన అశ్వగంధా లేహ్యము

అశ్వగంధ దుంపలు, నువ్వులు, మినుములు, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు. శతావరి వేళ్ళు వీటిని ఒక్కొక్కటి 60 గ్రా. చొప్పున తీసుకోవాలి. అశ్వగంధ దుంపలను పైన చెప్పినట్లు శుద్ధి

చేసుకొని అన్నీ కలిపి దంచి చూర్ణం కొట్టి, వస్త్ర ఘాళితం పట్టి ఆ చూర్ణాన్ని ఒక కళాయి పాత్రలో పోసి అందులో 120 గ్రా. కరగబెట్టిన ఆవునెయ్యి పోసి మొత్తం పిండి ముద్దలాగా పిసికి వుంచాలి. తరువాత అందులో 180 గ్రా మంచి పట్టు తేనె కలిపి రోట్లో వేసి మొత్తం పదార్థమంతా కలిసిపోయేలా దంచి తీసి, గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకొని, రోజూ రాత్రి నిద్ర పోయేముందు అంటే రాత్రి భోజనం తరువాత రెండు గంటలు ఆగి అప్పుడు ఉసిరిక కాయంత లేహ్యం తిని, కప్పు పాలల్లో తగినంత పటిక బెల్లం కలిపి తాగుతూ వుంటే అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలిగి మగతనం విరివిగా పెరుగుతుంది. దేహబలము, బుద్ధి బలము కూడా విస్తృతంగా పెరుగుతయ్. అయితే ఈ లేహ్యం వాడే ముందు విరేచనాలకు మందు వేసుకొని ఉదరశుద్ధి చేసుకొని మంచి తిథి రోజున ఈ ఔషధం మీద అమితమైన విశ్వాసం వుండి వాడటం ప్రారంభించాలి. ఇంకా ఆలస్యం ఎందుకు వెంటనే తయారు చేసుకొని వాడటానికి ప్రయత్నించండి.

క్షయరోగమునకు

అశ్వగంధ చూర్ణము 12 గ్రా, పిప్పళ్ళ చూర్ణము 3 గ్రా. కలిపి అరలీటర్ మంచినీళ్ళలో పోసి చిన్న మంటమీద పావులీటర్ మిగిలే వరకు మరగించి దించి వడపోసి, అందులో ఆవునెయ్యి 20 గ్రా, మంచి తేనె 30 గ్రా కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే క్రమంగా క్షయరోగం తగ్గిపోతుంది.

సంతాన యోగమునకు

అశ్వగంధ చూర్ణము 120 గ్రా, లింగదొండ గింజల చూర్ణము 60 గ్రా, పటిక బెల్లం పొడి 180 గ్రా, మొత్తం కలిపి నిలువ వుంచుకొని స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేసిన తరువాత ప్రతిరోజు ఉదయం పూట పదిగ్రాముల చూర్ణము నీళ్ళతో వేసుకొని వెంటనే, పావులీటర్ ఆవుపాలు తాగాలి. ఇలా ఒక నెల రోజులు చేస్తే, ఆ స్త్రీకి సమస్త గర్భదోషాలు తొలగిపోయి, తప్పకుండా సంతాన యోగం కలుగుతుంది. ఇది ఎంతో విశ్వాసంతో చేయవలసిన సిద్ధ క్రియ.

స్త్రీల స్థన సౌందర్యానికి

అశ్వగంధ దుంపలు, అత్తిపత్తి చెట్టు సమంగా కలిపి మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, ఆ కల్కాన్ని స్త్రీల స్థనాలపై లేపనం చేస్తూ వుంటే వాలిపోయిన స్తనాలు కూడా బిగువుగా మారతయ్.

స్త్రీల అధిక రుతురక్తానికి

అశ్వగంధ చూర్ణము, పటిక బెల్లం పొడి ఈ రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువ వుంచుకొని, రుతురక్తం అధికంగా అవుతున్న సమయంలో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే రక్త ప్రవాహం ఆగిపోతుంది.

స్త్రీల హిస్టీరియా వ్యాధికి

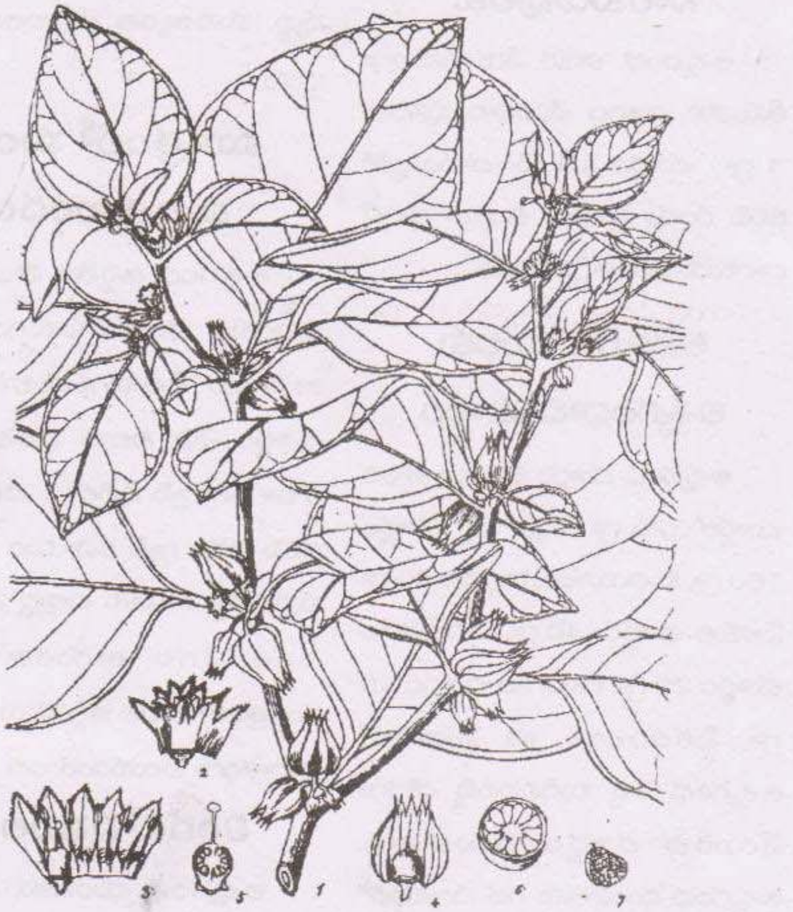
అశ్వగంధ చూర్ణము 24 గ్రా, జాజికాయ చూర్ణం 24 గ్రా, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు, నాగకేసరాలు ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 12 గ్రా చొప్పున తీసుకొని అల్లం రసం 48 గ్రా, తమల పాకులు ఇరవై కలిపి ఈ మొత్తాన్ని మెత్తగా నూరి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఒక్క మాత్రను తమలపాకులో పెట్టుకొని తింటూ వుంటే స్త్రీలకు మనో దుర్బతను కలిగించే హిస్టీరియా వ్యాధి తగ్గి పోతుంది.

జ్ఞానామృతం

అశ్వగంధ, చెంగల్వకోష్టు, వాము, తెల్ల జిలకర, నల్ల జిలకర, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పసుపు వీట న్నింటిని ఒక్కొక్కటి 60గ్రా చొప్పున తీసుకోవాలి. వీటిల్లో వాము, జిలకర, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు దోరగా వేయించాలి. తరువాత అన్ని కలిపి మెత్తగా దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్రఘాళి తం చేసి 2 గ్రా. చూర్ణము ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే బుద్ధి, జ్ఞానము, మనో వికాసము కలుగు తయ్. ⌘ ⌘ ⌘

ఇండియన్ జెన్సింగ్ - అశ్వగంధ

(గత సంచిక తరువాయి)



విషరోగమునకు

అశ్వగంధ, దిరిసెన గింజలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వస వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మెత్తగా చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని అరటి దుంప రసంలో మెత్తగా మర్దించి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకొని పాము, తేలు, మొదలైన విషపు పురుగుల కాటు పడినప్పుడు అవసరాన్ని బట్టి రెండు లేదా మూడు పూటలా ఈ మాత్రను మంచి నీటితో ఇస్తూ వుంటే విషరోగాలు హరించి పోతయ్.

క్యాన్సర్ వ్రణాలకు

అశ్వగంధ ఆకులకు ఆముదం రాసి ఆ ఆకులను నిప్పసెగ మీద వేడిచేసి వాటిని క్యాన్సర్ వ్రణాల మీద వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే ఆ వ్రణాలు మానిపోతయ్.

పురుషుల మర్మాంగ బలానికి

అశ్వగంధ దుంపను, సానరాయి మీద గోమూత్రంతో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని లింగముపైన (ముందుభాగం వదలి) లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే లింగం బలపడి మగతనం పెరుగుతుంది.

వృద్ధ చింతామణి రసాయనము

అశ్వగంధ దుంపలు, కురసాని వాము జిలకర, వాము, కర్కాటక శృంగి వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి, పూటకు రెండు చిటికెల చూర్ణమును మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే, వృద్ధులకు వయసు రీత్యా, వచ్చే దగ్గు, ఉబ్బసము, వాతరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధికి

అశ్వగంధ దుంపలు, నేలగుమ్మడి దుంపలు ఈ రెండు సమంగా చూర్ణం చేసుకొని వస్త్ర ఘాళితం పట్టి ఈ చూర్ణానికి సమంగా పటికబెల్లం పొడికలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజు రెండు పూటలా 6 గ్రా. మోతాదుగా పావులీటరు ఆవుపాలలో కలిపి వరుసగా 40 రోజుల పాటు సేవిస్తూ వుంటే, తెల్లబట్ట వ్యాధి హరించిపోయి గర్భాశయమునకు బలం కలుగుతుంది. సంతానహీనులకు సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

తుంటి నొప్పికి

అశ్వగంధ దుంపల చూర్ణం రెండు పూటలా 5 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే తుంటినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తిమ్మిర్లకు

అశ్వగంధ చూర్ణము, వేపచెట్టు బెరడు చూర్ణము. ఈ రెండు సమ

భాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 3 గ్రా మోతాదుగా మంచి నీళ్లతో సేవిస్తూ వుంటే తిమ్మిర్లు తగ్గిపోతయ్.

శరీర ఆరోగ్యానికి - అందానికి

అశ్వగంధ, శొంఠి, నల్లనువ్వులు, పటిక బెల్లము వీటిని సమానభాగాలుగా దంచి, అందులో తగినంత నెయ్యి కలిపి లేహ్యం వలె చేసి పూటకు ఉసిరిక కాయ ప్రమాణంగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే వాత వ్యాధులు, వీర్యనష్ట వ్యాధులు హరించి వీర్యవృద్ధి శరీర కాంతి పెరుగుతుంది.

అన్ని రకాల వాత వ్యాధులకు

అశ్వగంధ దుంపలు, పిప్పలికట్టె, చవ్యము, చిత్రమూలము ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా సేకరించుకొని దంచి చూర్ణం చేసి వస్త్రఘూళితం పట్టి, ఆ చూర్ణం బరువుకు రెట్టింపు మంచి బెల్లం కలిపి రోట్లో వేసి దంచి ముద్ద చేసి ఆ ముద్దను 15 గ్రా బరువుగల వుండలుగా (గోళీలుగా) చేసి నిలువ వుంచుకొని రోజూ ఉదయం పూట ఒక్క ఉండ తింటూ వుంటే అన్నిరకాల వాత వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

సంతానముకొరకు

పుష్యమీ నక్షత్రంతో కలిసి వచ్చిన ఆదివారం నాడు అశ్వగంధ దుంపలు తవ్వి తెచ్చి, ముక్కలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి రోజూ 6 గ్రా చూర్ణమును పావులీటరు గేదె పాలలో కలిపి వరుసగా ఏడురోజుల పాటు ఉదయం పూట సేవిస్తూ వుంటే సంతానయోగం కలుగుతుంది. బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజునుండి మొదలు పెట్టాలి.

నారికురుపులకు

అశ్వగంధ, కాకర వేరు సమంగా తీసుకొని చూర్ణం చేసుకొని, పూటకు 3 గ్రా చూర్ణం ఒక చెంచానెయ్యిలో కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే నారికురుపులు తగ్గిపోతయ్.

అనేక రోగములకు అశ్వగంధాది చూర్ణం

అశ్వగంధ చూర్ణం 640 గ్రా, శొంఠి చూర్ణం 320 గ్రా, పిప్పలి కట్టె చూర్ణం 160 గ్రా, మిరియాల చూర్ణము 80 గ్రా ఏలకుల చూర్ణయి 40 గ్రా, నాగకేసరాల చూర్ణం 20 గ్రా, లవంగాల చూర్ణం 10 గ్రా, సేకరించాలి. ఈ పైవానిలో అశ్వగంధ తప్ప మిగిలినవన్నీ దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకోవాలి. అశ్వగంధ దుంపలను గత సంచికలో చెప్పినట్లుగా ఆవుపాలతో శుద్ధి చేసి ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పైన చెప్పినట్లు తయారు చేసుకొని అన్ని కలిపిన తరువాత, అందులో 1270 గ్రా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. మోతాదు : పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒక చెంచా మంచి తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తినాలి.

ఉపయోగాలు :

దగ్గు, ఉబ్బసము, అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము, పైత్యము, మూర్ఛ, హిస్టీరియా, జ్వరాలు, ఒంటినొప్పులు, నీరసం, మానసిక ఆందోళన మొదలైన అనేక రోగాలు హరించిపోతయ్. వీర్య వృద్ధి, మనశ్శాంతి దేహబలము సిద్ధిస్తయ్.

మూత్రంలో మంట మూత్ర బంధం

అశ్వగంధ, తిప్పతీగ, శొంఠి, ఉసిరికకాయల బెరడు, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఒక గ్లాస్ నీటిలో 1 చెంచాపొడి గలిపి సగం గ్లాస్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి 2 పూటలా సగం సగం తాగుతూ వుంటే, మూత్రంలో మంట తగ్గిపోయి, మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

లింగదోషములకు

అశ్వగంధ దుంపలు, శతావరి, చెంగల్వకోష్టు, వాకుడు కాయలు, జటామాంసి వీటిని ఒక్కొక్కటి 40 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని కొంచెం పాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి తరువాత అందులో 800 గ్రా. పాలు 400 గ్రా నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి చల్లార్చిన తరువాత వడపోసి, ఆ తైలాన్ని నిలువ చేసుకోవాలి. సుఖవ్యాధుల వల్ల చెడు అలవాట్లవల్ల లింగబలహీనత కలిగినవారు, ఈ తైలాన్ని రోజూ పదిచుక్కలు, మర్మాంగం మీద వేసి (ముందు భాగం మీద వేయకూడదు)

ఇంటి ఆవరణలో ఏ మొక్కలు పెంచుకోవాలి ? వాటిని ఔషధాలుగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి ?

డా. కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి

ప్రపంచములో మన పరిసరాలలో కనుపించే ప్రతి మొక్కా ఔషధోపయోగమే ఐనప్పటికీ మన దైనందిన జీవితంలో కొన్ని మందు మొక్కలకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతయున్నది. ఇలాంటి ప్రత్యేకత కలిగిన పది మందు మొక్కలను మన పెరట్లోగాని, ఇంటి ప్రాంగణములోగానీ లేదా కనీసం కుండీలలోగాని పెంచుకొని, నిత్య జీవితంలో కుటుంబసభ్యులకు సంభవించు అనేక వ్యాధులకు స్వయంగా గృహంలోనే చికిత్సించుకొనవచ్చును.

ఇలాంటి గృహవైద్య పరిజ్ఞానం, పూర్వం మన పల్లెసీమలలోని బామ్మలకూ, అమ్మమ్మలకూ వుండేది. కాని రాను రాను పాశ్చాత్య ప్రభావంతో గ్రామీణ సాంఘీక పరిస్థితులు తారుమారై ప్రకృతి సిద్ధ ఔషధ మొక్కల యెడల నిర్లక్ష్యముతో మరచిపోవడమో, అజ్ఞానంతో కలుపు మొక్కలుగానెంచి పెరికివేయడమో జరిగింది. నేడు కేవలం మన అరణ్యాలలోని గిరిజనులు వద్ద మాత్రమే స్వచ్ఛమైన ఔషధమూలికా జ్ఞానం యింకా సజీవంగా వున్నది.

ప్రస్తుతము పరిస్థితులు పునరావృతమౌతున్నాయి. పాశ్చాత్య దేశస్థులు రసాయనిక, కృత్రిమ ఔషధాల వలన కలుగు విష మరియు విషమ పరిణామాలు, ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ల రూపంలో కలుగు నష్టాలను గుర్తించి, ప్రకృతి సిద్ధ మూలికా ఔషధాలవైపు శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. ఈ కారణము చేతనే ఔషధ మొక్కల సేద్యము, విదేశాలకెగుమతులకు ప్రాధాన్యత ఏర్పడినది. అందువలన ప్రతి గృహిణి తమ కుటుంబారోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి విధిగా తమ గృహ ప్రాంగణంలో కనీసం పది ముఖ్యమైన ఔషధ మొక్కలను పెంచుకోవడమేకాక, వానినుపయోగించు విధానాలను తెలుసుకొని ఆ ద్వారా ప్రతి చిన్న విషయానికి డాక్టర్ల దగ్గరకు పరుగెత్తి కాలాన్ని, డబ్బును, శక్తిని వృధా చేసుకోవడం మానుకోవాలి. సున్నిత మనస్కులైన పిన్న వయసు పిల్లలకు ఔషధ మొక్కల ప్రాధాన్యత నెరిగించి పెంచడములో అభిరుచిని కలగించాలి.

గృహాలలో నాటి, పెంచి, నిత్యజీవితంలో ఉపయోగించదగిన ఔషధ మొక్కలను, వాని ఉపయోగ విధానాలను తెలుసుకుందాం.

తులసి

భారతదేశములో తులసి మొక్క నెరుగని వారుండరు. హైందవ సాంప్రదాయానికి తులసి మొక్కకు అవినాభావ సంబంధమున్నది. ప్రతినిత్యం భగవత్ పూజ తీర్థంలో తులసి యాకులను తప్పనిసరిగా ఉపయోగిస్తారు. తులసిరెమ్మలను పూలహారాలలో పుష్పాలతో కలిపి వాడుతారు. తులసి కాడలతో తయారుచేసిన హారాలను కంఠములో ధరిస్తారు. చివరికి అవసానదశలో కూడ తులసి తీర్థాన్ని గొంతులోపోస్తారు.

పురాణాలలో కూడా తులసి ప్రాధాన్యత అనేకచోట్ల వివరించబడినది. శ్రీకృష్ణ తులాభారములో తులసి మొక్క ప్రాధాన్యత అత్యున్నతంగా చూపించడం జరిగింది. తులసి వనం కలిగిన ప్రాంగణములోనికి ఎలాంటి వ్యాధులు, వ్యాధి కారక క్రిములు ప్రవేశించవని, వాతావరణము కూడా పరిశుద్ధంగా వుంటుందని వివరించబడింది. కార్తీక ద్వాదశి రోజున హిందువులు, తులసి మొక్కకు శ్రీకృష్ణునికి వివాహము జరిపిస్తారు. అన్ని హైందవ కుటుంబాలలో నిత్యం పూజింపబడుచున్న మొక్క యీ తులసి. వేదకాలము నుండి మన దేశస్థులు దీనిని పవిత్రంగా ఎంచి, పెంచి, పూజించడమేకాక నిత్య జీవితంలో సంభవించు అనేక వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తున్నారు. తులసి నుండి సుగంధ తైలము కూడా తీసి అనేక పరిశ్రమలలో ఉపయోగిస్తారు.

తులసిలో ప్రధాన రకములు :-

1. రామ తులసి, 2 కృష్ణ తులసి, 3. కర్పూర తులసి, 4. లక్ష్మీ తులసి(గృహ తులసి), 5. లవంగ తులసి, 6. భూ తులసి, 7. కుక్క తులసి

అన్ని రకాల తులసి మొక్కలు ఔషధాలలో ఉపయోగించబడేవే ఐనప్పటికి, ప్రధానంగా రామతులసి, కృష్ణతులసి, లక్ష్మీ తులసి రకాలను గృహాలలో ఎక్కువగా పెంచుతారు.

తులసి మొక్కల నాటు : - తులసి మొక్కలను విత్తనాల ద్వారా ప్రవర్థను చేసుకోవాలి. అన్నీ భూములలో, మన రాష్ట్ర వాతావరణంలో బాగుగా పెరుగుతాయి. ప్రతి యింటిలో యీ మొక్కలను నాటుకొని పెచి పోషించి శారీరక మానసికారోగ్యాన్ని వైయుక్తంగా సాంఘీకంగాను పొందాలి.

గృహ వైద్యంగా తులసి :-

1. నోటి దుర్వాసన పోవడానికి తులసియాకులు, మిరియాలు కలిపి నిత్యము నమిలి మ్రింగాలి.
2. నిత్యము 5,6 తులసి యాకులు భుజించు చుండిన రక్తపు పోటు శమిస్తుంది. ఆహార జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
3. చెవిపోటునందు 2,3, చుక్కలు తులసియాకు రసము వేయాలి.
4. మలేరియా మరియు యితర జ్వరాలతో తులసి యాకురసం 1 చెంచా ఉదయం సాయంత్రం సేవించాలి.
5. తులసి కషాయ సేవనతో, జలుబు, రొంప, శిరశ్శూల, జ్వరాలు తగ్గిపోతాయి.
6. తులసి రసంలో తేనె కలిపి సేవించిన తల తిరగడం, భ్రమ, పిత్త వికారాలు తొలగుతాయి.
7. తులసివేరును అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తేలుకాటు, తేనెటీగలు యితర క్రిములు కరచిన చోట లేపనం చేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
8. తులసియాకులు, త్రాగే నీటిలో లేదా తేనీటిలో రోజూ వేసుకొని సేవించిన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

9. పసి పిల్లలకు వచ్చు కడుపుబ్బరంలో తులసిరసం, తమలపాకు రసం సమానం తీసుకొని 10 చుక్కల చొప్పున, రోజుకు మూడు,నాలుగు సార్లు పట్టాలి.
10. పెద్దలకేర్పడు ఉదర వ్యాధులలో (కడుపుబ్బరం వగైరా) తులసి రసం, అల్లపురసం సమానం తీసుకొని 1 చెంచా మోతాదు ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి సేవించాలి.
11. శరీరముపై లేదా ముఖముపై ఏర్పడు నల్లని మచ్చలకు, తులసియాకు రసం, పొంగించిన వెలిగారంతో కలిపి ముఖానికి లేపనం చేయాలి.
12. తలపై వచ్చు చుండ్రుకు, తులసియాకు రసాన్ని రుద్ది ఆ తరువాత వేపనూనె మసాజ్ చేస్తే తగ్గిపోతుంది.
13. శరీరముపై ఏర్పడు దురద, చర్మవ్యాధులందు తులసి రసాన్ని పై లేపనానికి, 1 చెంచాడు రోజుకు 2 సార్లు లోపలికి సేవించాలి.
14. దగ్గు, ఆయాసము, గొంతు నొప్పి యందు, తులసియాకులు, వాయువిడంగాలు కలిపి కషాయముగా కాచి 1 చెంచా రోజుకు 2 సార్లు త్రాగాలి.
15. క్యాన్సరు వ్యాధి రోగికి కూడా తులసియాకులు ప్రతినిత్యం తినిపిస్తే ఉపశమనం కలుగడమేకాక, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
16. తులసి గింజల కషాయాన్ని అర్శమొలల వ్యాధిగలవారికి నిత్యం త్రాగించాలి.
17. తలపై పేలు గలవారికి, రాత్రి పడుకునేముందు తులసియాకు రసం తలపై అంటించాలి.
18. తులసియాకులు, వేరు ఎండించి చూర్ణము చేసి నస్యముగా ఉపయోగించిన ముక్కు సంబంధవ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.
19. శరీరముపై ఏర్పడు దద్దులలో (ఎలర్జీ) తులసి రసాన్ని అంటించిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
20. అన్ని రకములైన చర్మవ్యాధులలో తులసిరసము, నిమ్మరసమును సమానం కలిపి చర్మముపై లేపనము చేయాలి.

ఇంటిలో పెంచుకోవలసిన మొక్కలు - 2

ఆరోగ్య ప్రదాయిని - కలబంద

డా. కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి

కలబంద మొక్కను సంస్కృత భాషలో కన్య, గృహ కన్య, కుమారి, ఘృత కుమారి, కోమలి మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. శాస్త్రీయముగా దీనిని ALUE VERA అంటారు.

ఇది భారత దేశములోని అన్ని ప్రాంతాలలోను, నదీ తటములందును, ఇసుకమేటలలోను, బంజరుభూములలోను, మరు భూములలోనూ స్వతస్సిద్ధముగా జన్మించి 1 నుండి 2 అడుగులు పొడవు, 4 అంగుళముల వెడల్పు కలిగి వుంటాయి. ఆకుల రెండు ధారల యందు ముండ్లు కలిగి యుండి దళసరిగా ఉంటాయి. ఆకులను చీల్చిన నేయి లాంటి చిక్కటి పదార్థము బయట పడుతుంది. శీతాకాలములో యీ మొక్క మధ్య భాగము నుండి పుష్పదండము బయలుదేరుతుంది.

మిక్కిలి సునాయాసముగా ఇండ్లలోని పూల కుండీలలో గాని, పెరట్లోగాని, ఇంటి యావరణలో పెంచదగిన మొక్క తేలికగా పెంచదగిన, నీటి యవసరమంతగా లేని యీ ఎడారి మొక్క మన నిత్య జీవితములో ఎంతో ఉపయోగకారి. ఇది పసిపిల్లలు మొదలు వృద్ధుల వరకు, స్త్రీ పురుషులందరికీ ఆరోగ్య పాలనలో ఉపయోగపడుతుంది.

రైతులు వ్యవసాయ భూములలో కూడా సాంప్రదాయ పంటలకు ప్రత్యామ్నాయంగా సేద్యము చేసి పండించి లాభమును పొందవచ్చును. నేడు దీని ప్రాధాన్యతను ప్రపంచమంతా గుర్తించడము వలన విదేశాలకు కూడా దీని వుత్పత్తులైన జెల్, ముసాంబరము, ఎండిన పొడర్లు ఎగుమతి యగుతున్నాయి. ఈ మొక్క నాటి నప్పటి నుండి 8 మాసాలలో గుణవంతమౌతాయి. ఈ మొక్క వేర్ల నుండి పుట్ట చిన్న మొక్కలను తిరిగి విత్తన మొక్కలుగా ఉపయోగించి ప్రవర్ధనము చేస్తారు.

ఇలాంటి ప్రధాన ఔషధమొక్కను ప్రతి యింటిలో నాటి పెంచుకొనిన యెడల నిత్య జీవితములో సంభవించు అనేక సాధారణ అనారోగ్య సమస్యల నుండి రక్షణ పొందవచ్చును. ఉపయోగ వివరాలను తెలుసుకుందాము.

కలబంద ఉపయోగాలు

కలబందను, ఔషధాలలోను, సౌందర్య సాధనాలలోను, ఆరోగ్య పరి రక్షణకు, శక్తినిచ్చేదిగాను, వివిధ రూపాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఏకమూలికా ప్రయోగము ఇతర ఔషధ మొక్కలతో కలిపి వివిదౌషధాలు తయారు చేయుటలోనూ ఉపయోగిస్తారు. అలాంటి ఉపయోగాలే కొన్ని యీ క్రింద యివ్వబడినాయి.

1. కలబంద గుజ్జును చక్కెరతో కలిపి సేవించడముగాని, రసాన్ని తీసి కలకండతో సేవించినగానీ శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును.

2. కలబంద రసం, పాలు, నీళ్ళతో కలిపి సేవిస్తే, సెగరోగం, గనేరియా మేహవ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి.

3. కలబంద గుజ్జును ఉడికించి వాపులు గడ్డలపై, కడితే తగ్గిపోతాయి.

4. కలబంద రసం లేదా వేరును పసుపుతో నూరి లేపనము చేసిన స్తనవాపు తగ్గిపోతుంది.

5. కలబంద రసాన్ని పసుపుతో కలిపి సేవిస్తే లివరు, స్ప్లీను వ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి.

6. కలబంద రసాన్ని వ్యాజ్ లేసుతో కలిపి రాసుకుంటే శరీరము, ముఖముపై నల్లమచ్చలు (మంగు) తొలగిపోతాయి.

7. కాలిన పుండ్లపై (అగ్ని దగ్ధ వ్రణాలు), కలబంద ఆకులను వేడిచేసి రసమును పిండిన బాధ తగ్గడమే కాక వ్రణాలు త్వరగా మానిపోతాయి.

8. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 1 1/2 అంగుళాల కలబంద ముక్కను భుజించిన చిరకాలంగా నున్న మలబద్ధకము పోతుంది.

9. కలబంద నుండి తయారుచేసిన ముసాంబరాన్ని చనుబాలతో పట్టించిన పసిపిల్లలలో విరేచనమౌతుంది.

10. కలబంద రసం నిత్యము సేవించుచుండిన స్థూల్యము తగ్గుతుంది.

11. కలబంద రసాన్ని లేపనము చేసిన అన్ని రకములైన చర్మవ్యాధులు, సూర్య తాపము వలన, ఎక్సరే వల్ల ఏర్పడు చర్మ రోగములతో నహా ఉపశమిస్తాయి.

12. చర్మ సౌందర్యానికి, ముఖములో స్నిగ్ధత్వాన్ని కలిగించడానికి, కలబందను ఫేస్టు ప్యాకులలోను, వివిధ ముఖలేవనాలను ఉపయోగించడమే కాక, దీని గుజ్జును కూడ అంటించుకొనవచ్చును.

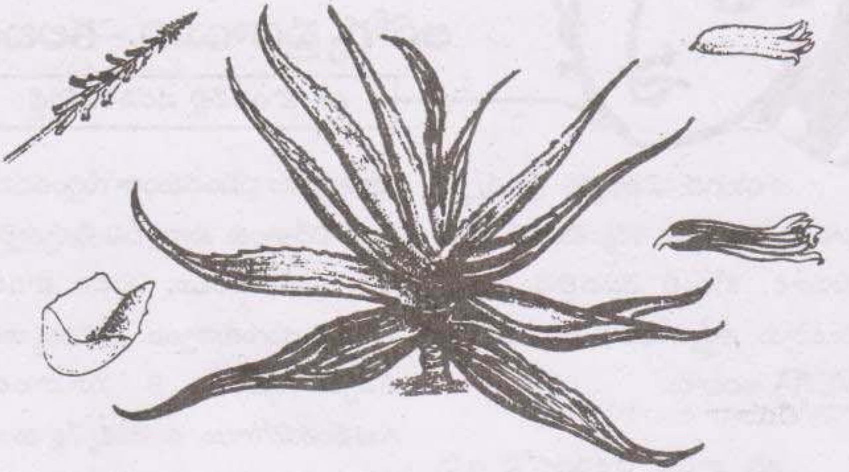
13. గర్భాశయ వ్యాధులలో, ముఖ్యంగా నష్టార్తవము, కష్టార్తవములలో (ముట్టుశూలలో, బహిష్టుకాక పోవడము) నెలసరికి ముందు 7 రోజులు 25 నుండి 50 గ్రాముల కలబంద రసాన్ని నిత్యం సేవించాలి.

14. కఫ వ్యాధులలో కలబంద రసాన్ని పసుపులో కలిపి ఎదురు రొమ్ముపై రుద్దిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

15. పంటినొప్పి, పండ్లు కదులుట యందు కలబంద రసముతో చిగుళ్లపై రుద్దటముగాని, కలబంద ఆకు ముక్కను నములుటగాని చేయాలి.

16. పాలు మరువని పసిపిల్లలకొరకై కలబందతో తయారు చేసిన ముసాంబరాన్ని అరగతీసి చనుమొనలపై అంటించాలి.

17. దగ్గు నివారణకై కలబందరసం 1 చెంచా, మిరియాలు 1/4 చెంచా, శుంఠి 1/4 చెంచా, తేనెలో కలిపి సేవించాలి.



18. ఉదర శూల (కడుపునొప్పి)లోను, కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడినప్పుడు, గోధుమ పిండి, కలబంద గుజ్జుపై వాము, సైంధవ లవణము, జిలకర కలిపి చపాతీలు చేసుకొని భుజించాలి.

19. అర్శమొలలు యందు, 10 నుండి 30 గ్రాముల కలబంద రసం త్రాగిస్తూ, కలబంద గుజ్జు పసుపు కలిపి అర్శమొలలపై లేపనముచేయాలి.

20. చెవిపోటు యందు కొంచెము వేడి చేసి పిండిన కలబంద ఆకు రసాన్ని 1,2 చుక్కలు చెవిలో వేయాలి.

21. కండ్ల కలక యందు కలబంద ఆకు గుజ్జు కండ్లపై వేసి కట్టాలి.

22. ఎండాకాలము, వడదెబ్బ తగిలినపుడు కలబంద రససేవనం గ్లూకోజు మాదిరిగా పనిచేస్తుంది.

23. కలబందరసాన్ని ఎండలో పెట్టిగాని, మందాగ్నిపై వేడి చేసి గాని, ముసాంబరము తయారుచేసి వివిధౌషధాలలో ఉపయోగిస్తారు.

24. ఆయుర్వేద ఔషధాలనుపయోగించు లోహాలను రత్నోపరత్నాలను శుద్ధిచేయడానికి కలబంద మిక్కిలి ఉపయోగహారి.

25. వివిధ రసాయనౌషధాలలో, బలవర్ధకంగాను, శుద్ధిచేసేదిగాను ఉపయోగిస్తారు.

అనేక రకాలుగా నిత్య జీవితంలో ఉపయోగించగలిగిన కలబంద మొక్కలను అందరూ తమ గృహావరణంలోనే పెంచుకొని, మాటి మాటికి చిన్న జబ్బులకు కూడా డాక్టర్ల వద్దకు పరుగెత్తి ధనము, కాలము, శక్తిని, వృధా చేసుకొనకుండా లాభము పొందవచ్చును.

26. కలబంద గుజ్జును నీళ్ళలో బాగా కడిగిన తరువాతే, లోపలికి గానీ, పైకి గానీ ఉపయోగించాలి. ఇది మా ప్రియ పాఠకులు మరువకూడదు.

మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

పొగాకులో కూడా - ఎన్ని ఔషధ గుణాలున్నాయో ?

పుగాకు గురించి

దీన్ని సంస్కృతంలో క్షారపత్రి అని, ధూమ్రపర్ణి అని, హిందీలో తమాల్ అని ఇంగ్లీషులో టుబాకో అని, శాస్త్రీయంగా "నికోటియానా టుబాకమ్" అంటారు.

పొగాకు గుణాలు

ఇది చేదుగా వెగటుగా కారంగా వుంటుంది. మితంగా దీని పొగ పుచ్చుకోవటం వలన వాతము, శ్లేష్మము హరించిపోతుంది. సుఖ విరేచనం అవుతుంది. ఎగశ్వాస, ఉబ్బసము, నరాల వికలత, జలుబు, తగ్గుతయ్. దేహతత్వము, సౌమ్యంగా వుండి, శరీరానికి కొంచెం మత్తును, ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది.

పాముకాటుకు

పొగాకు పిప్పింటాకు, కుంకుడు గింజలోని పప్పు, ఈ ముడు కలిపి కొంచెం నీటి బొట్లు వేసి అరిచేతులో వేసి రెండవ చేత్తో మెత్తగా నలిపి, దాని నుండి వచ్చే రసాన్ని సర్ప దష్టుడి కళ్లల్లో రెండు బొట్లు వేస్తే సర్పవిషం విరిగిపోతుంది.

తేలుకాటుకు

పొగాకు ఉప్పు కలిపి నూరి రసం పిండి, తేలు కుట్టిన చోటుకు అవతలవైపు నున్న చెవిలో నాలుగు చుక్కలు వేస్తే విషపు బాధ వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

కాలిన పుండ్లకు - బొబ్బలకు

కుక్క పొగాకు మెత్తగా నూరి కాలిన చోట పైన పట్టించుచున్న యెడల, కాలిన పుండ్లు బొబ్బలు మానిపోతయ్.

మొలగజ్జికి

పచ్చి పొగాకు మొల మీద లేచిన గజ్జిపైన చుట్టి పైన బట్టకట్టు కొంటూ వుంటే, మెల గజ్జి హరించిపోతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు

పొగాకు చిగురాకులు, ఆముదము చెట్టు, చిగురాకులు, ఉమ్మెత్త, చిగుళ్ళు, జిల్లేడు చిగుళ్ళ ఈ నాలుగు సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఎండబెట్టి నిలుచేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలను రెండు పూటలా పూటనొక మాత్ర మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే, కీళ్ళవాతం తగ్గుతుంది. ఇది ప్రసిద్ధులైన ఆయుర్వేద వైద్యుల చేత చేయించుకొని వారి పర్యవేక్షణలో వాడుకోవాలి.

శిశువుల సమస్త వ్యాధులకు

కుక్కపొగాకునే పిచ్చి పొగాకు అని, వెర్రి పొగాకు అని అంటారు. ఇది గోడల ప్రక్కన, రోడ్ల ప్రక్కన విస్తారంగా పెరుగుతుంది. ఈ కుక్కపొగాకు, వాము, మిరియాలు, శొంఠి వీటిని సమంగా తీసుకోవాలి. వీటిల్లో వాములో ఇసుక లేకుండా శుభ్రం చేయాలి. వాము శొంఠి, మిరియాలు ఈ మూడింటిని చిన్న మంట మీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత నాలుగు పదార్థాలు కలిపి అవసరమైతే కొంచెం, కుక్కపొగాకు రసంలు కలిపి మెత్తగా నూరి, శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

అనుపానం : - సైంధవ లవణం రెండు చిటికెలు, వాము రెండు చిటికెలు కలిపి నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి సగం కషాయం మిగిలేలా మరిగించి, దించి పడపోసి, చల్లార్చి, ఆ కషాయాన్ని, ఉదయం సగం సాయంత్రంసగం అనుపానంగా ఒక మాత్ర వేయాలి.

ఇలా వాడుతూవుంటే చిన్న పిల్లల సమస్తవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

రేచీకటికి

దేశివాళి పొగాకు, (రసాయనిక ఎరువులు లేయకుండా పెంచినది) కొద్దిగా వేయించి దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. ఆ చూర్ణము పెసర బద్దంత మోతాదుగా రోజూ రాత్రిపూట కంట్లో పెట్టుకొంటూ వుంటే రేచీకటి సమస్య నాలుగైదు రోజుల్లో హరించిపోతుంది.

పాము కాటుకు ప్రథమ చికిత్స

పాము కరిచిన వెంటనే 50గ్రా. పొగాకును 1 గ్లాసు నీళ్ళతో నూరి వడపోసి ఆ రసాన్ని తాగితే వెంటనే వాంతి జరిగి ఆవాంతిలో విషం బహిష్కరింపబడుతుంది.

దీంతోపాటు పాముకాటు పడిన చోట కత్తితో గాటు పెట్టి మెత్తగా నూరిన పొగాకు ముద్దను దానిపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. ఈ ప్రయత్నం వలన పాము కాటు పడిన వారెవరూ మరణించలేదని అనుభవ వైద్యుల వాక్కు

కృత్రిమ విషములు అంటే ఏమిటి ?

అజ్ఞానులు, మూర్ఖులు, స్వార్థపరులైన కొందరు స్త్రీ పురుషులు తమభార్యలను లేదా భర్తలను, లేదా తమబంధువులను, తమమాట వినేలా తమచెప్పుచేతల్లో వుండేలా చేసుకోవటం కోసం తయారుచేసి తినిపించే విషాన్నే కృత్రిమ విషం అంటారు. కొన్ని రకాల జంతువుల చొంగ, చెమట, మలమూత్రాలను మానవుల, చెమట, ఉమ్మి, గుబిలి, వెంట్రుకలు, కంటిపుసి గోళ్ళు, మల మూత్రాలు, స్త్రీల ఆర్తవము, పురుషుల శుక్రము, బహిష్టు బట్ట మొదలైన పదార్థాలలో కొన్నింటిని మరికొన్ని ఇతర పదార్థాలతో కలిపి పరులకు తెలియకుండ తినిపిస్తూ వుంటారు. దీనివల్ల తిన్నవ్యక్తులు తమకు వశీకరణం అవుతారని, తమకు బానిసలుగా వుండి తమనే ప్రేమిస్తుంటారని భ్రమపడతారు. ప్రేమించటం, మోహించటం విషయం వదిలివేస్తే, ఈ కృత్రిమ విషప్రయోగంవల్ల కాలక్రమంలో ఆ వ్యక్తులు దగ్గు, ఉబ్బసము, క్షయ, నిరంతర జ్వరము. అజీర్ణము, మలబద్ధకము, రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతము వంటి సకల రోగాల బారినపడి అకాలమరణం పాలౌతారు. కాబట్టి మనుషుల్ని వశం చేసుకుందామనే ప్రయత్నంలో, పనికి మాలిన వెధవల సలహాలు అనుసరించి, ప్రాణాలకే, ప్రమాదం వాటిల్లే నీచమైన ప్రయోగాలకు పూనుకోవద్దని తెలియ జేస్తున్నాము. మన మంచి మనసే ప్రపంచ వశీకరణానికి మూలం అని తెలుసుకోండి.

మొలలకు

కుక్క పొగాకు సమూలంగా తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి ఈ పొడి రెండు భాగాలు, మామూలు పొగాకు పొడి 1 భాగము కలిపి నిలువ వుంచుకొని, రోజు 5 గ్రా చూర్ణాన్ని చిలుము గొట్టములో వేసి అంటించి పొగ పీల్చవలెను. ఇలా ఏడు రోజులు తాగేటప్పటికి రక్తం కారే మొల వ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్. రోజుకు ఒకసారి తాగితే చాలు.

వరిబీజం - మొదటి దశలో

పొగాకును నీటితో తడిపి వరిబీజం మీద వేసి కట్టుకడుతూవుంటే వరి బీజం వాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

కీళ్ళనొప్పుల తైలము

పొగాకు 120 గ్రా. తీసుకొని ముక్కల కింద నలగ్గొట్టి ఒక లీటర్ నీటిలో వేసి ఒక రోజంతా నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ పొగాకును బాగా పిసికి గుడ్డలో వడపోసి ఆ నీరు గ్రహించాలి. ఈ నీరు ఎంత ఉంటే అంత తూకం నువ్వులనూనె కలిపి, పొయ్యి, మీద పెట్టి నూనె మిగిలేవరకూ మరగబెట్టి దించి వడపోసి, నిలువ వుంచుకొని, రోజు రెండు పూటలా ఈ తైలముతో నొప్పులున్న చోట మర్దనా చేసుకుంటూ వుంటే అతి త్వరగా కీళ్ళనొప్పులు హరించిపోతయ్.

చెవి వ్యాధులకు

పొగాకును నీటితో తడిపి రసం తీసి వెచ్చచేసి వడపోసి చెవుల్లో మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే కర్ణవ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

పొగాకు పళ్ళపొడి

పొగాకు చూర్ణము, వస్త్రఘాళితం పట్టిన ఎర్రమట్టి, దోరగా వేయించిన మిరియాలు, ఈ మూడింటిని సమంగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణంచేసి, రోజూ పండ్లు తోముకుంటూవుంటే, చిగుళ్ళవాపు, దంతాల పోటు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

రక్తం ఆగకపోతే

శరీరంలో ఎక్కడ గాయమైనా రక్తం ఆగకపోతే, వెంటనే పొగాకు రసాన్ని గాయానికి పట్టిస్తే వెంటనే రక్తం ఆగి గాయం ఎండిపోతుంది.

తామర - చిడుము

పొగాకు కాడలు కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ బూడిదను కొబ్బరి నూనెతో కలిపి నూరి పైన లేపనం చేస్తూవుంటే, తామర, చిడుము వంటి చర్మవ్యాధులు తగ్గిపోతయ్. ★

ఇంటి ఆవరణలో పెంచుకోవలసిన మొక్కలు - 4
శోభను పెంచి ఆరోగ్యాన్ని పంచు శోభాంజన (మునగ)

డా. కొండవల్లి నరసింహారెడ్డి

మునగ గురించి

ఇంటి ప్రాంగణంలో పెంచుకో దగిన మిక్కిలి ఔషధ ఆహారోపయోగ మొక్క మునగ. మునగ చెట్టును సంస్కృత భాషలో శోభాంజన (శోభను కలిగించేది), శిగ్రు (తీక్షణమైన గుణములుగలది), తీక్ష గంధా (తీక్షణమైన వాసన కలిగినది), మోదక (వ్యాధులనుండి విమోచనము కలిగించునది) అనుపేర్లతో పిలుస్తారు.

మునగ చెట్టును విత్తనము ద్వారాను, కాండపు ముక్కల ద్వారాను ప్రవర్ధనము చేసుకొనవచ్చును. అతి త్వరగా పెరిగి 6 మాసాలలోనే ఫలములనిస్తుంది. దీని ఆకులను, కాయలను కూడా వంటలలో ఉపయోగిస్తున్నప్పటికి, కేవలం, కాయలకు మంచి మార్కెటున్నందువలన రైతులు పంట భూములలో వేసి మంచి ఆదాయమును గడించుచున్నారు. దీనికాండము, పట్టలు మృదువుగా ఉంటాయి. పుష్పాలు గుత్తులుగా పూసి తోటకో అందాన్ని చేకూరుస్తాయి. కాయలు 1 నుండి 3 అడుగుల పొడవు కలిగి యుంటాయి. ఈ కాయలలోని బీజములు త్రికోణకారము గలిగి తెలుపురంగులో నుంటాయి. వీనిని తెల్ల మిరియాలు అని అంటారు. మునగ కాయలను సాంబారు లోను కూరగా వండుకొని భుజించు విషయం ఎల్లలెరిగినదే.

కేవలం ఆహారముగానేకాక మునగ చెట్టు అన్ని భాగాలు గృహవైద్యంగా ఉపయోగపడుతాయి. ఆహారంగాను, ఔషధంగాను ఉపయోగపడే యీ మొక్కను ప్రతి యింటి ఆవరణలో విధిగా పెంచుకొని ప్రతి కుటుంబం ముఖ్యంగా గృహిణి, కుటుంబ నిత్య జీవితంలో అనేక విధాలుగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును.

ఈ మొక్క త్వరగా పెరగటమేకాక, ఎత్తుకు పెరిగి కాయలందనంత ఎత్తుకు వెళుతుంది. అందువలన ప్రతి సంవత్సరము కాయలు త్రెంచుకొనడం పూర్తికాగానే ఐదారు అడుగుల ఎత్తుకు నరికి వేయాలి. దీనితో ఎత్తు నియంత్రించబడడమేకాక, గుబురుగా ఎక్కువ శాఖలు వచ్చి కాయల దిగుబడి కూడా ఎక్కువగా వస్తుంది.

ఔషధోపయోగభాగములు

మునగచెట్టు యొక్క అన్ని భాగములు ఔషధంగా ఉపయోగించ దగినవే. ముఖ్యంగా యీ క్రింది భాగాలను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.

1. ఆకులు 2. పుష్పాలు, 3. కాండముపై పట్ట, 4. వేర్లు, 5. కాయలు, 6. గింజలు.

మునగ ఔషధోపయోగములు

మునగ చెట్టు యొక్క వివిధ వృక్షభాగములను వివిధ ఔషధ నిర్మాణ సంస్థలు వివిధ శాస్త్రీయ, పేటెంటు ఔషధాలను యితర ఔషధ మూలికలతో కలిపి తయారుచేసి విక్రయిస్తున్నారు. మన గృహాలలో దైనందిన జీవితంలో సంభవించు వివిధ వ్యాధులకు ముఖ్యంగా ప్రతిచిన్న విషయానికి డాక్టర్ల వద్దకి పరుగెత్తి ధనాన్ని, కాలాన్ని శ్రమను వృథా చేసుకొనకుండా, యీ క్రింది ఏక మూలికా ప్రయోగాల ద్వారా ఆరోగ్యరక్షణ, వ్యాధుల ఉపశమనము చేసుకొనవచ్చును.

1. లేత మునగాకును కూరగా వండుకొని గాని పప్పువేసుకొని గాని భుజిస్తే **వాత శ్లేష్మ వ్యాధులు** శమిస్తాయి.

2. మునగాకు రసం ఒక చెంచాడు కొంచెము లవణము కలిపి పిల్లలకు త్రాగిస్తే **అజీర్ణవ్యాధి** తొలగుతుంది.

3. మునగాకు రసాన్ని 1,2 చుక్కలు కంట్లోవేస్తే **నేత్రవ్యాధులు** శమిస్తాయి.

4. మునగాకు రసం, మిరియాలు కలిపి నూరి తలకు పట్టు వేస్తే జలుబు **తలదిమ్ము, పోట్లు** తగ్గిపోతాయి.

5. మునగాకు ఆముదముతో కలిపి నూరి వేడి చేసి **అండవృద్ధి** (వృషణాలవాపు) పై కట్టితే వాపు, బాధా తగ్గుతాయి.

6. **కీళ్లనొప్పులు** వాపు వేదనతో కూడుకొనియున్న మునగాకును దంచి నూనెలో ఉడికించి కీళ్లపై వేసి కట్టాలి.

7. ముట్టు శూలలతో బాధపడు స్త్రీలు, పిడికెడు లేత మునగాకులు, ఒక

ఉల్లిపాయ కలిపి నూరి ముద్దగా చేసుకొని రజోదర్శనమైనది మొదలు 5 రోజులు కడపులోనికి తీసుకోవాలి.

8. నారి కురుపు వ్యాధిలో మునగాకును నూరి కట్టిన బాధో పశమనము జరగడమే కాక, నారి పురుగులు బయటికి వస్తాయి.

9. వ్రణములు, గాయాలు, గడ్డలపై మునగాకు నూరి కట్టిన తగ్గిపోతాయి.

10. చర్మ వ్యాధులలో మునగాకు లేదా మునగ పట్ట కషాయాన్ని రోజుకు 2 సార్లు అర ఔన్సు చొప్పున త్రాగించాలి.

11. పిల్లలలోని అంత్రక్రిములు (నులి పురుగులు) లో మునగాకుతో తయారుచేసిన కషాయాన్ని తాగించిన క్రిములు పోవడమేకాక ఉదరశూల శమిస్తుంది.

12. దగ్గులలో మునగవేరు పట్ట పిప్పళ్ల చూర్ణముతో కలిపి 1/2 స్పూను చొప్పున తేనెతో సేవించాలి.

13. ఉదరశూల (కడుపునొప్పి), వ్రణశోఫ, (సెగగడ్డలు)లపై మునగకాండపు తొక్కని నూరి లేపనము చేయాలి.

14. మునగ బీజములను చూర్ణము చేసి నస్యము మాదిరిగా పీల్చిన దీర్ఘకాలికముగా నున్న శిరశ్శూలలు తగ్గిపోతాయి.

15. కీళ్లనొప్పులు, మూగదెబ్బలు, బెణుకు మొదలైన నొప్పితో కూడుకున్న వాపులలో మునగబీజముల తైలమును రాయాలి లేదా మర్దన చేయాలి.

16. కాచరాగము అనగా కండ్లలో శుక్లములున్నవారికి మునగ గింజలతైలాన్ని నిత్య 1,2 చుక్కలు దీర్ఘకాలము ఉపయోగించిన ఆపరేషను అవసరము కలుగదు.

17. మునగ గింజలతో అంజనము (కాటుక) తయారుచేసుకొని వివిధ నేత్రవ్యాధులనుండి రక్షణ పొందవచ్చును.

18. మునగ పట్ట రసాన్ని 1,2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

19. మునగ జిగురును చేసి కరిగించి నిత్యం చెవిలో వేస్తుండిన దీర్ఘకాలికంగా పీడించు చెవిలో చీము తగ్గుతుంది.

20. మునగవేళ్లను దంచి రసాన్ని తీసి పాలలో కలిపి త్రాగించిన మూత్రపిండాలలోని రాళ్లు కరిగిపోతాయి.

21. శ్వాస, ఆస్మాలలో మునగవేరురసము, అల్లపురసము సమానము కలిపి 1,2 చెంచాలు త్రాగించాలి.

22. ముఖపాకము (నోరుపగలడం), గొంతు నొప్పిలో వేరు కషాయముతో పుక్కిలించాలి

23. పుప్పి పన్నునుండి రక్షణ పొందడానికి, మునగ జిగురును నోట్లోపెట్టుకొని చప్పరిస్తుండాలి.

24. రేచీకట్లో, లేత మునగాకు రసంలో తేనె కలిపి కంట్లో చుక్కలు వేస్తుండిన లాభము చేసూకుతుంది.

25. తరచు సంభవించే ఎక్కిళ్ళలో, మునగాకు, కసివిందాకులతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని త్రాగించాలి.

26. బాదాకరమైన అర్శమొలలలో మునగవేరు పట్ట, జిల్లేడాకులను కలిపి నూరి లేపనము చేసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

27. అన్ని మూత్ర సంబంధ వ్యాధులలో ఒక తులము మునగజిగురును ప్రతిరోజు పెరుగులో కలుపుకుని 7 రోజులు సేవించాలి.

28. పురుషులలో శుక్రవృద్ధికి, మగతనాన్ని ఎక్కువచేయడానికి ఒకప్రయోగం, ఏలక్కాయలు, లవంగాలు, మిరియాలు సమానం తీసుకొని, మునగకాండములో రంధ్రముచేసి అందులో 9 రోజుల వరకు నిక్షిప్తము చేయాలి. ఆ తరువాత వానిని బయటకు తీసు చూర్ణించి అరచెంచాడు ప్రతి నిత్యము సేవించాలి.

ఈ విధంగా మునగ చెట్టు ప్రతినిత్యంఆహారంలోనూ, ఔషధంగాను కుటుంబమంతటికి ఉపయోగపడుతుంది. అందువలన ఆవరణలో పెంచుకొని లాభమును పొందవచ్చును. ★

మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

ప్రత్తి చెట్టు - ఔషధగుణాలు

మీ పొలాల్లో పండే ప్రత్తి చెట్టులో - ఎన్ని ఔషధగుణాలున్నాయో మీకు తెలుసా ?

పత్తిలో రకాలు

ప్రత్తిలో, ఎర్రపత్తి, తెల్లప్రత్తి, జడప్రత్తి కంటోడియా ప్రత్తి, పమిడిప్రత్తి మొదలైన అనేక జాతులు వున్నయ్. వీటిల్లో ఎర్రపత్తి తెల్లప్రత్తి విస్తారంగా సేద్యం చేయబడుతూ వుంది.

ప్రత్తి గుణాలు

ఇది తీపి రుచితో చలువచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది. శరీరంలోని కఫాన్ని, పిత్తాన్ని హరించి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది. దీనిని వాడటం వలన దప్పిక, తాపము, శ్రమ, భ్రమ హరిస్తయ్. వ్రణాలు, గాయాలు చర్మరోగాలు తగ్గుతయ్.

స్త్రీల తెల్లబట్ట సమస్యకు

ప్రత్తి వేరును బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి వడపోసి, ఆ రసం 20 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల తెల్లబట్టవ్యాధి హరించిపోతుంది.

చర్మ రోగములకు

ప్రత్తి వేరును, ప్రత్తి పూవులను కలిపి నూరి ఆ గంధాన్ని పైన లేపనం చేస్తూవుంటే చర్మ రోగాలు తగ్గిపోతయ్.

కీళ్ళనొప్పులకు

లేతగా వున్న ప్రత్తి ఆకును మెత్తగా దంచి, ఆముదంతోగానీ, ఆవునెయ్యితోగానీ ఉడికింది. కీళ్ళ మీద వేసి కట్టుకడుతూవుంటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతయ్.

విషాల విరుగుడుకు

ఎర్రపత్తి కాయలను దంచి రసం తీసి వడపోసి 20 గ్రా. మోతాదుగా రెండు లేక మూడుసార్లు తాగితే నాభి మొదలైన పదార్థాల విషం విరుగుతుంది.

కాలినపుండ్లకు

ప్రత్తి పూవులను దంచి రసంతీసి ఆరసాన్ని కాలినపుండ్లమీద లేపనం చేస్తూవుంటే కాలిన గాయాలు మాని పోతయ్.

మాటిమాటికి విరేచనం అవుతున్నట్లుగా వుంటే

ప్రత్తి ఆకు నీటిలో వేసి మరిగించి దాని ఆవిరిని గుదస్థానానికి తగిలేలా చేసుకుంటే, మాటిమాటికి విరేచనం అవుతున్నట్లుగా వుండే సమస్య నివారింపబడుతుంది.

స్త్రీల సుఖ ప్రసవమునకు

ప్రత్తి ఆకురసం గిద్దెడు, ఆవుపాలు గిద్దెడు కలిపి తాగిస్తే స్త్రీలు సుఖంగా ప్రసవిస్తారు.

యోని పటుత్వానికి

ప్రత్తి వేళ్ళను నలగ్గొట్టి నీటిలో వేసి కషాయం కాచి, వడపోసి చల్లార్చి ఆ కషాయంతో స్త్రీలు తమ యోనిని పలుమార్లు కడుక్కొంటూ వుంటే వృద్ధ స్త్రీల యోని అయినా పటుత్వంతో బిగువుగా అవుతుంది.

వీర్య స్తంభనకు

పైడి ప్రత్తి దూదిని తేనే మైనంతో నూరి వత్తిచేసి ఆ వత్తిని ఆవు నేతిలో వేసి దీపం పెట్టి, ఆ వెలుతురులో స్త్రీతో సంభోగం జరిపితే, పురుషునికి వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

లింగ పటుత్వానికి

ప్రత్తి గింజల పప్పు ఒక భాగము, మేక కొవ్వు, రెండు భాగములు కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని లింగానికి ముందుభాగం వదలి వెనుకభాగానికి లేపనం చేస్తూవుంటే లింగం వంకరపోవుట లింగం ముడతపడుట హరించి బలపడుతుంది.

పండ్లలోని క్రిములకు

ప్రత్తి గింజలను బాండీలో వేసి మాడ్చి ఆ మసితో పండ్లు తోముతూవుంటే పండ్లలో చేరిన పురుగులు హరించి పండ్లు ఆరోగ్యవంతంగా వుంటయ్.

కండ్ల నొప్పులకు

ప్రత్తి ఆకులను మజ్జిగతో ఉడకబెట్టి కళ్ళమీద వేసికట్టుకొంటూవుంటే కండ్ల నొప్పులు సులువుగా హరించిపోతయ్.

కనురెప్పలు ఊడుతూవుంటే

మంచి ప్రత్తిని ఒక గిన్నెలో వేసి అది మునిగేలా ఉమ్మెత్తాకు రసం పోసి రాత్రి అంతా నానబెట్టి ఉదయం మూట ఎండలోపెట్టి రసమంతా ఇగిరి పోయేలా

ఎండబెట్టాలి. ఇలా మూడురోజులపాటు ఉమ్మెత్తాకు రసంతోను, మూడు రోజులపాటు గుంటగలగర ఆకు రసంతోనూ భావన చేసి బాగా ఎండిన తరువాత ఆ ప్రత్తిని వత్తిలాగా చేసి నువ్వుల నూనె దీపంలో వేసి వెలిగించి, దాని మంట మీద రాగిపళ్ళెం ఆనించి దాని మసి పట్టి ఆ కాటుకను ప్రతిరోజూ కండ్లకు పెట్టుకొంటూవుంటే కనురెప్పల వెంట్రుకలు ఊడటం ఆగిపోతుంది.

చెవిలో చీముకు

ప్రత్తికాయలు దంచి రసం తీసి వడపోసి ఆ రసంలో కొద్దిగా గుగ్గిలం, తేనె కలిపి, చెవుల్లో నాలుగు చుక్కలు వేస్తూవుంటే చీముకారటం ఆగిపోతుంది.

సెగ రోగములకు

ప్రత్తి గింజలు, దిరిసెన గింజలు, పెనువేప గింజలు సమంగా కలిపి, అందులో తగినన్ని మర్రిపాలు పోసి ముద్దగా మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసి నీడన ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయంపూట ఒకమాత్రవేసుకొని పాలుతాగుతూ వుంటే సకల సెగరోగాలు సమసిపోతయ్.

బహిష్టు ఆగిపోతే

ప్రత్తికాయలు పగులగొట్టి నీటిలో వేసి కషాయం కాచి వడపోసి, అరపావు లీటర్ కషాయంలో 20గ్రా. పాతబెల్లం కలిపి రోజూ ప్రాతః కాలసమయంలో తాగుతూ వుంటే అతిత్వరలోనే బహిష్టు విడుదల అవుతుంది.

వాపులు - వాతనొప్పులు

ప్రత్తి గింజలను నీళ్ళల్లో నానబెట్టి మెత్తగా నూరి వాపుల మీద వాత నొప్పుల మీద పట్టు వేస్తూవుంటే అవి తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళ వాపులకు

ప్రత్తి ఆకుదంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని రాత్రిపూట కాళ్ళకు పటిస్తూవుంటే, కాళ్ళవాపులు నాలుగు రోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

గవద బిళ్ళలకు

ప్రత్తి ఆకుదంచి చిక్కటిరసం తీసి ఆరసాన్ని గవదబిళ్ళల మీద లేపనం చేసి పైన దూది అంటిస్తూవుంటే, గవద బిళ్ళలు కరిగిపోతయ్.

ఎలుక కాటు విషానికి

ప్రత్తి ఆకురసం 50 గ్రా, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు 100 గ్రా. కలిపి, రోజుకొక మోతాదుగా రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే ఎలుక కాటు విషం ఎగిరిపోతుంది.

సుఖ ప్రసవానికి మరో సులభవిధానం

ప్రత్తి గింజలు, మర్రివూడల కొనలు, గుమ్మడి ఆకులు ఈ మూడు సమంగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి, ఆ కల్కాన్ని గర్భిణీస్త్రీ అరికాళ్ళకు లేపనం చేస్తూ వుంటే త్వరగా సుఖ ప్రసవం జరుగుతుంది.

శోభికి (సిబ్బెం)

ప్రతి గింజలను నీటితో మెత్తగా నూరి శోభి మచ్చలమీద రుద్దుతూ వుంటే సిబ్బెం హరించిపోతుంది.

గడ్డలకు - బిళ్ళలకు

ప్రత్తి గింజలను నీళ్లతో ముద్దగా నూరి ఆముద్దను గడ్డలమీద లేక బిళ్ళలమీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే అవిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

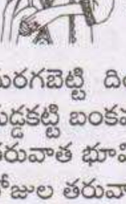
రక్త -జిగట విరేచనములకు

ప్రత్తి ఆకుల రసం 30 గ్రా. పటికబెల్లం పొడి 30 గ్రా, కల్పి పూటకు ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండు, లేక మూడుసార్లు పుచ్చుకొంటూవుంటే సులువుగా రక్త జిగట విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్.

తేలు విషానికి

ప్రత్తి ఆకులు, ఆవాలు కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తేలుకుట్టినచోట వెంటనే మర్దిస్తే విషం వెంటనే క్రిందకు దిగి, బాధ నిమిషాల మీద తగ్గిపోతుంది. ★

తల వెంట్రుకలు పెరుగుటకు



ఒక లీటరు నువ్వులనూనెలో తగినన్ని బంతిపూలు వేసి చిన్నమంట మీద మరగబెట్టి దించి ఆ కుండ మూతికి గుడ్డకట్టి బంకమట్టితో పూత పూసి ఆరిన తరువాత భూమిలో పాతిపెట్టాలి. నలభై రోజుల తరువాత ఆ పాత్రను బయటకు తీసి లోపలి పదార్థమంతా పిండి వడపోసి, ఆ నూనెను రోజూ తలకు పెట్టుకొంటూవుంటే తలవెంట్రుకలు బాగా దట్టంగా పెరుగుతయ్. క్రమంగా నలుపు కూడా రావచ్చు.

★ వేపాకులు, రేగి ఆకులు సమంగా కలిపి నీటితో మెత్తటి పేస్ట్‌లాగా నూరి, ఆ ముద్దను పిల్లలు లేక యువతీ యువకులు తలకు పట్టించి ఒక గంట తరువాత తలస్నానం చేయుస్తూ వుంటే చిన్న వయసులో వచ్చిన అకాల నెరుపు హరించి వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

ఇంట్లో పెంచుకోవలసిన మొక్కలు

అందరికీ అవసరమైన అడ్డసరం (గృహ వైద్యముగా)

డా॥ కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి

ప్రాంతీయముగా 'అడ్డసరము' అని పిలువబడే సతత హరిత బహువార్షిక మొక్కను, వాస, వాసక, వాసిక్, ఆటరూపక మొదలైన సంస్కృత నామాలతో పిలుస్తారు. శాస్త్రీయముగా దీనిని 'అధతోడావాసికా' అని వ్యవహరిస్తారు.

4 నుండి 8 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగు యీ మొక్కలను ఇంటి ఆవరణ లోనూ, పంటచేల చుట్టు రక్షణకై కంచెగాను నాటుకొని పశువులనుండి పంటల రక్షణతో పాటు ఆరోగ్య రక్షణకై ఔషధముగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును. అడ్డసరము మొక్కలను రైతులు, కేవలము చేను చుట్టు కంచెగానే కాక, పంటచేనుల్లో కూడా నాటుకొని ప్రతి 3,4 మాసములకు ఒకసారి దీని ఆకులను కోసుకొని ఎండించి దేశ విదేశాలలో మార్కెట్టు చేసుకొనవచ్చును.

అడ్డసరపు ఆకులు ముదురు ఆకుపచ్చని రంగును కలిగి యుండి 3 నుండి 7 అంగుళములు నిడివి కలిగి యుంటాయి. తెల్లని పుష్పాలు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి.

అడ్డసరము ఆకులు, వేళ్లు, పుష్పాలు, కాయలు కూడా ఔషధముగా ఉపయోగపడుతాయి. ఈ మొక్కలను విత్తనము ద్వారాను, కాండపు మొక్కలను నాటడము ద్వారాను ప్రవర్ధనము చేసుకొనవచ్చును. కాండపు మొక్కలను నాటి మొక్కలను పెంచుకోవడమే తేలికయైన పద్ధతి. ఒకసారి నాటిన మొక్కలు, అనేక సంవత్సరముల వరకు జీవించియుండి నిత్యం గృహ వైద్యముగా ఉపయోగపడుతాయి. నీడలో ఎండించిన అడ్డసరపు ఆకులకు, అన్ని వైద్య విధానాలలో వాడుతున్నందువలన దేశ విదేశాలలో మంచి డిమాండున్నది. అందువలన అడ్డసరము మొక్కలను రైతులు తమ కంటె ఎక్కువ లాభమును పొందవచ్చును. చీడపీడలేవీ ఆశించని యీ పంటకు నీటి ఆవశ్యకత గాని, అంతరసేద్యముగాని చేయవలసిన ఆగత్యముగాని వుండవు.

దైనందిన జీవితములో, ఇంటి ఆవరణలో నాటిన మొక్కలనుపయోగించి గృహిణులు తమ కుటుంబ సభ్యులకు గృహవైద్యముచేసి లాభమును పొందవచ్చును.

అడ్డసరపు ఔషధోపయోగములు

1. అడ్డసరపు ఆకులను కషాయముగా (కాఫీలాగా) కాచి నిత్యము అర ఔన్సు చొప్పున సేవించిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

2. దీని ఆకులు మరియు వేళ్ల కషాయమును అల్లపు రసముతో సేవించిన దగ్గు, జలుబులు ఉపశమిస్తాయి.

3. శ్వాస వ్యాధి (ఆస్మా)లో అడ్డసరపు ఆకులను ఎండించి 2 భాగములు, ఎండించిన ఉమ్మెత్త ఆకులను 1 భాగము తీసుకొని చూర్ణించి బీడీల లాగా ఆకులో చుట్టి కాల్చి పొగ పీల్చిన తక్షణమే ఉపశమనము కలుగుతుంది.

4. అడ్డసరపు పచ్చి ఆకుల రసాన్ని రోజూ 2 చెంచాల చొప్పున 3,4 రోజులు సేవిస్తే కడుపులోని క్రిములు నశించిపోతాయి.

5. కంటి జబ్బులలో అడ్డసరపు పుష్పాల రసాన్ని ఒకటి రెండు చుక్కలను వేసిన మంచి ఫలితము వుంటుంది.

6. అడ్డసరపు ఆకుల రసాన్ని, 1,2 చెంచాలు సేవించిన, నీళ్ల విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు కూడా తగ్గిపోతాయి.

7. స్త్రీలలో ముట్టుశూలలు తదితర ఋతు సంబంధ దోషములు గలవారికి, అడ్డసరపు ఆకుల కషాయమును అర ఔన్సు చొప్పున బహిష్టు తరువాత 3 రోజులు 3 మాసములు సేవించాలి.

8. అడ్డసరపు పుష్పాల కషాయాన్ని సేవించిన రక్తశుద్ధియవుతుంది.

9. పచ్చకామిలా వ్యాధిలో అడ్డసపు ఆకుల రసాన్ని 1,2 చెంచాలు ఉదయమే 3 నుండి 5 రోజులు సేవించిన తగ్గిపోతుంది.

10. రక్తపిత్త వ్యాధిలో (ముక్కులో నుండి గాని, నోటి నుండి గాని, ఏ యితర భాగమునుండి గాని రక్తము స్రవించుచున్నపుడు) అడ్డసరపు ఆకుల రసము లేదా కషాయమును సేవించిన అరికడుతుంది.

ఇంతేకాక అడ్డసరపు ఆకులను మూత్రకృచ్ఛ్రవ్యాధిలోను, అజీర్ణ వ్యాధుల లోను, క్షయవ్యాధిలోను, చర్మవ్యాధులలోను, హృదయ దౌర్బలనము లోను విరివిగా ఉపయోగిస్తారు.

అడ్డసరమునుండి పసుపు పచ్చని రంగును సంగ్రహించి వివిధ ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు.

అడ్డసరముతో తయారగు ఔషధములు

1. వాసావలేహము
2. నాసారిష్టము
3. వాసాపానకము
4. వాసాకంట కారి లేహ్యము
5. వాసాచందనాది తైలము

అడ్డసరపు ప్రభావము :-

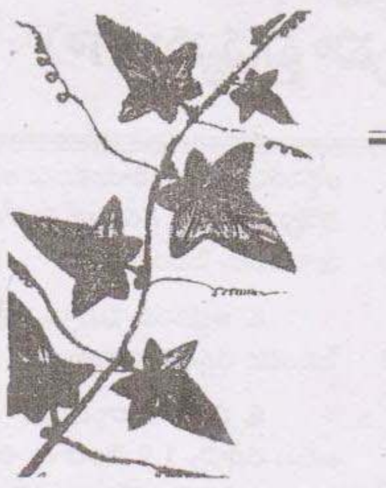
శ్లో॥వాసాయాం విద్యమానాయామాశయాం జీవితస్య చ।
రక్తపిత్తీ క్షయీ కాసీ కిమర్థమవసీదతి ॥

తా ॥ అడ్డసరపు మహత్వాన్ని తెలిసి కూడా లోకంలో రక్తపిత్తము, క్షయ, కాస (దగ్గు) వ్యాధులతో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు? అని దీని సారాంశము.

మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

కూతురు బుడమ

డా॥ టి.కె. గిరిధరన్



తెలుగు : కూతురు బుడమ, నూగు దోసాకుచెట్టు, ముసి ముసి చెట్టు

తమిళం : ముసుముసుక్కై, ఇరుకురంగిక్కై, మామూలి.

సంస్కృతం : హరివాలుక, ఐలేయ, కపిత్థ ఏలవాలుక

కన్నడ : ముసుముసా

మళయాళం : ముసుమూసుక్కై, ముక్కల్ పిరమ్.

హిందీ : ఏలువ, ఏలావాలుక, బిలావి.

కూతురు బుడమ : హిందూ దేశమందంతటా నీటి వసతి ఎక్కువగ వుండే స్థలములందు యదేచ్ఛగ పెరుగునట్టి తీగ జాతికి చెందిన చెట్టు. ఇది దొండజాతికి చెందినది. ఆకులు ఐదు భాగములుగ యుండి చెయ్యి వలెవుండును. దీని ఆకులు, తీగ, కాడ, కాయ, పండ్లు మొదలైన భాగాల్లో సన్నిని నూగువుండును. అందువలననే దీనికి నూగుదోసయనినామ మిడిరి.

దీని పువ్వు పసుపురంగుగను దొండపువ్వు ఆకారము కలిగి అతి చిన్నవిగ యుండును. దీనికాయలు పచ్చగను, తెల్లనిచారలు కల్గియుండును. పండిన ఎఱ్ఱగ చిన్న ఉస్తికాయ ప్రమాణము వుండును. ఇది ఒక జ్ఞాన సాధన మూలిక. శ్వాసకోశములపై అద్భుతముగ పనిచేయును.

ఉపయోగపడు భాగములు

ఆకు, వేరు, పండ్లు, సమూలము.

ఇది కారము, వగరు రుచులు, ఉష్ణవీర్యము కటువిపాకము గలది. ఇది కఫహరకారి సంకోచనకారి విరేచనకారి

కూతురు బుడమ చేదుగను, ఉష్ణముగను, సువాసనగయుండును శ్లేష్మము, వాతము, భ్రమ, కుష్ఠు, ప్రమేయము, విషము, వ్రణము అను వ్యాధులను హరించును.

అగస్త్యముని : కూతురు బుడమ వాతకఫములు, మూర్ఛలు, తాపము, జ్వరము, దప్పిక, వాంతి, హృద్రోగము, పిత్తరక్తము, కుష్ఠు, క్రిమి అనువ్యాధులను పోగొట్టును. దీని ఆకు వలన దగ్గు, కఫము, కష్ట శ్వాస హృదయమునందు పొగ క్రమ్మినట్లుండుట, ముక్కునుండి నీరుకారుట మున్నగునవి హరించును. దీని వేరు వలన వాసనతో కూడి గడ్డ కట్టిన శ్లేష్మము, నపుంసకత్వము, మాంద్యము, వాంతి, రొమ్ము వ్యాధులు గుల్మము మున్నగునవి హరించును.

ఇది శ్వాస కోశములందు కలుగు సకల వ్యాధులను పోగొట్టును. మనము సేవించు ఇడ్లీ-దోసె మున్నగువాటికి వాడబడు బియ్యము, పప్పులతో చేర్చి రుబ్బి దానిని వండి సేవించుచుండిన దగ్గు,ఆస్మా, శ్లేష్మము, వడిశము మున్నగునవి హరించును.

ఆయుర్వేద యోగములు

★ దీని ఆకురసములో తగు మాత్రము గోరోజనము చేర్చి సేవింపచేసిన చిన్న బిడ్డలకు కల్గు శ్వానకోశముల వ్యాధులన్నియూ హరించును.

★ దీని వేరును ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి తగు మాత్రము సేవించుచుండిన వాంతి, రొమ్ము రోగములు హరించును.

★ కూతురు బుడమ రసము 10గ్రా. వేకపాలతో ఉదయము పూట సేవించు చుండిన క్షయ రోగము హరించును.

★ కూతురు బుడమ వేర్లను వడగండ్లవాన నీటితో దంచితీసిన రసమును తగుమాత్రము సేవించుచుండిన మూత్రావయవాలలో పుట్టిన రాళ్ళు కరుగును.

★ కూతురు బుడమ స్వరసము నువ్వులనూనె సమభాగము కలిపి తైల పక్వముగ కాచి దించి భద్రపరచుకొని వారమునకొక దినము (శనివారము) అభ్యంగనము చేసుకొని శిరస్నానము చేయుచుండిన ఆస్మా, ఎముకలు అరుగుట హరించుటయేగాక నేత్రములమంట, శరీరతాపము హరించును.

★ కూతురు బుడమ ఆకు ఒక శేరు గ్రహించి, ఆవునేతితో వేపుడు చేసి అందు జీలకఱ్ఱ చూర్ణము 1/2 శేరు, కలకండ, చూర్ణము 1/2 శేరు చేర్చి ఒకటి కలిపి భద్రపరచుకుని అందు పూటకు వక్క ప్రమాణమువంతున రోజుకు రెండు పూటలు సేవించు చుండిన అన్ని విధములైన దగ్గు, శ్వాసకోశవ్యాధులు హరించును. ★

అద్భుతమైన ఔషధ మూలిక "అర్క"

డా॥ కొండవల్లి నరసింహారెడ్డి

జిల్లేడు గురించి

జిల్లేడు మొక్కలు మన రాష్ట్రములోని అన్ని ప్రాంతములలో కనుపించు అందరికీ పరిచయమున్న మొక్కలు. ఇందు తెలుపు మరియు ఎరుపు పువ్వులు పూయు రెండు రకములైన మొక్కలుంటాయి. ఎఱ్ఱ జిల్లేడు మొక్కలే ఎక్కువగా కనుపిస్తాయి. జిల్లేడు మొక్కలు అన్ని రకములైన బీడు, బంజరు భూములలో కూడా స్వతస్సిద్ధంగానే పెరుగుతాయి. దీని అన్ని భాగములు పాలు కలిగియుంటాయి. ఈ పాలు కంట్లో పడినా, చర్మముపై అంటించినా మంట కలిగి కురుపులేర్పడతాయి. అందువలన ఎవరూ యీ మొక్కలను అంతగా పట్టించుకొనరు. కాని యీ మొక్కలు వైద్యములో ఎక్కువగా ఉపయోగపడు అతి విలువైనవి. జిల్లేడు మొక్కను సంస్కృత భాషలో "అర్క" అని పిలుస్తారు. సూర్యుని మాదిరిగా ఉష్ణత్వము, తీక్ష్ణత్వము కలిగించుటవలన దీనికీ పేరు వచ్చింది.

గుల్మజాతికి చెందిన జిల్లేడు మొక్క 4 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. తెల్ల పూలు గల జిల్లేడు 20 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. దీని కాయలలో మెత్తని, తేలికైన దూది వుంటుంది.

దీని ఆకులు, పుష్పాలు, వేళ్ళు, పాలు కూడా ఔషధాలలో ఉపయోగించ బడుతాయి.

జిల్లేడు ఉపయోగములు

జిల్లేడును, దాని ఔషధోపయోగముల ననుసరించి, దివ్యౌషధమనియు, వనస్పతిపారదము (...) అనియు వ్యవహరిస్తారు. జిల్లేడు యొక్క ఏకమూలికా ప్రయోగాలు

1. జిల్లేడు ఆకుల రసాన్ని పసుపుతో కలిపి చర్మవ్యాధులకు లేపనము చేయాలి.

2. చెవిలో పోటుకు ఆకుల రసాన్ని బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి 2,3 చుక్కలు చెవిలో వేయాలి.

3. నారి కురుపునందు, జిల్లేడాకు కషాయాన్ని తయారుచేసి స్థానికంగా కడగడానికి స్పూను చొ॥న కడుపులోనికి తీసికొన్న ఉపశమిస్తుంది. ఇది వైద్యుల పర్యవేక్షణలో జరగాలి.

4. శరీరముపై శగగడ్డలు, నొప్పితో కూడిన వాపు ఏర్పడినపుడు జిల్లేడాకులను వేడి చేసి పట్టువేయాలి.

5. కీళ్ళ నొప్పులలో నూనెరాసి వేడి చేసిన జిల్లేడాకులను కట్టుకట్టాలి. ఆకుల రసాన్ని తైలంగా కాచి మర్దన చేయాలి.

6. జ్వరాలలో జిల్లేడాకుల స్వరసాన్ని 1/2 స్పూను ప్రమాణము సమానము నీళ్లలో కలిపి సేవించాలి.ఇది వైద్యుల సమక్షంలో జరగాలి.

7. శరీరము పై ఏర్పడు దీర్ఘకాలిక వ్రణములందు, జిల్లేడాకు చూర్ణాన్ని పైన ప్రయోగించిన త్వరగా మానిపోతయ్.

8. జిల్లేడాకుల రసాన్ని నువ్వులనూనెలో వేసి కాచిన తైలాన్ని అన్ని రకాలైన కర్ణవ్యాధులలో ఉపయోగిస్తారు.

9. వంధ్యత్వములో కూడా, ఆకుల స్వరసాన్ని కొద్ది మోతాదులో సారాయితో సేవించడం జరిపేవారిని కొందరి భావన. ఇది నిర్ధారించవలసి ఉంది.

10. ముఖముపైనను చర్మము పైనను ఏర్పడు నల్లని మచ్చలలో, జిల్లేడు పాలను పసుపుతో కలిపి లేపనము చేయాలి.

11. శరీరముపై ఏర్పడు వివిధ కురుపులలో జిల్లేడు పాలు అంటిస్తే తగ్గిపోతుంది.

12. కుష్ఠువ్యాధిలోను జిల్లేడు పాలను పైని అంటించి వివిధ దుష్ట వ్రణములను మాన్పవచ్చును.

13. అరతల నొప్పి (పార్శ్వశూల) యందు జిల్లేడు పాలను అంటించాలి. ఇది వైద్యుడు చేయాలి.

14. జిల్లేడు పాలను స్విత్రము (శరీరముపై తెల్లని మచ్చలు)లో పైకి ఆవనూనెలో కలిపి లేపనం చేయాలి.

15. అర్శమొలలయందు, జిల్లేడు పాలను పైకి అంటించడమేకాక పాలను ఎండించి గురిగింజ ప్రమాణము సేవించాలి. ఇది వైద్యుల చేత మాత్రమే చేయించుకోవాలి.

16. గండమాల, శరీరముపై ఏర్పడు గ్రంథులపై అర్క క్షార లేపనము ఉపయోగకారి.

17. బట్టతలపై కూడ జిల్లేడు పాల ప్రయోగము ఉపకరిస్తుందని కొందరి భావన. ఇది ప్రయోగాత్మకంగా, పరిశీలించవలసి ఉంది. పాఠకులు ప్రయత్నించవద్దు.

18. జిల్లేడు పువ్వుల చూర్ణమును బెల్లముతో సేవించిన, జలుబు రొంప, శ్వాసకాసలు ఉబ్బసం తగ్గుతాయి.

19. హిస్టీరియా వ్యాధిలో జిల్లేడు పూవులు మిర్యాలతో నూరి ఉదయమే తినిపించాలి.

20. కోరింత దగ్గుకు జిల్లేడు పూవులను ఎండించి, కాల్చి భస్మము చేసి తేనెతో సేవించాలి.

21. దంత శూలలోను, పండ్లు కదలినపుడును జిల్లేడు పుల్లతో పండ్లు తోముకోవాలి.

22. రక్త వికారములందును, నోటి నుండి ముక్కుల నుండి రక్తము కారుచున్నప్పుడును, ఎఱ్ఱజిల్లేడు పుష్పాలను చూర్ణము చేసి తినిపించాలి.

23. జిల్లేడు వేళ్లపై పట్టను చూర్ణము చేసి అజీర్ణములోను, జ్వరాలలోను సేవించాలి.

24. విరేచనాలలో దీని వేరు పట్ట చూర్ణమును మజ్జిగతో తినిపించాలి.

25. బోదకాలునందు దాని వేరును కలితో నూరి లేపనము చేయాలి.

26. జిల్లేడు వేరు లేక వేరు పట్టను చూర్ణము చేసి మిర్యాల పొడితోగాని, పాలు చెక్కరతోగాని సేవించిన కామిలా వ్యాధి తగ్గుతుంది.

27. వేరుచూర్ణాన్ని వెన్నతో సేవించిన తిమ్మిర్లు, వంటి వ్యాధులు నివారించబడుతాయి.

28. విష జంతువులు కరిస్తే ఆకు, పూవుల చూర్ణం మిర్యాలపొడితో సేవించాలి.

జిల్లేడుతో గిరిజనుల వైద్యం

1. జిల్లేడు వేరును సంతాన నిరోధానికై మేఘాలయలో వాడుతారు.

2. వేరు పట్ట కల్కాన్ని జిగట విరేచనాలలోను, ఆకురసాన్ని కాలిన పుండ్ల పై అస్సాంలోని "మిరిన్" తెగలవారు ఉపయోగిసారు.

3. జిల్లేడాకులను వేరుశనగనూనెలో ఉడికించి చెవిపోటుకై గుజరాతులోని డాంగాలు వాడుతారు.

4. మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఆటవికులు జిల్లేడుపువ్వుల చూర్ణమును బెల్లములో దగ్గులో ఉపయోగిస్తారు.

5. బీహారులోని 'సింగుమ్' తెగవారు దీని కాండపు చూర్ణమును జ్వరాలలోను, అతిసారాలలోను వాడుతారు.

6. ఒరిస్సాలోని శాంటలు తెగవారు దీని వేరు కషాయమును పిల్లలలో వచ్చు జ్వరాలు, కింకలలో వాడుతారు.

7. ఒరిస్సాలోని మహాంటు తెగవారు, బోదకాలుపై జిల్లేడాకులను వేడి చేసి కాపడము పెడతారు.

8. ఉత్తర బెంగాల్‌లోని వనవాసులు, యీ చెట్ల క్షీరాన్ని ఆకలి లేమిలోను, ఆకులరసాన్ని చెవిపోటులోను, పువ్వులు, గింజలు పుంస్త్వవృద్ధికిని ఉపయోగిస్తారు.

ఇలాంటి అనేక ఉపయోగములున్న జిల్లేడు యొక్క చికిత్సలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. పువ్వుల పొడి మోతాదు ఒకటి లేదా రెండు గ్రాములు వాడాలి.

గ్రహబాధ లేకుండా స్త్రీలు ఏ రోజు ఏ రంగు చీరకట్టాలి

ఆయా వారములకు ఆయా గ్రహములకు, ఆయా రంగులకు గల అవినాభావసంబంధములను దృష్టిలో పెట్టుకొని స్త్రీలు, ఈ క్రింద చెప్పిన విధముగా బట్టలు ధరించాలి.

ఆదివారము, మంగళవారములు :- ఈ రెండు రోజుల్లో ఎరుపు రంగు చీరలు గానీ, ఎరుపులో ఏ రకమైన భేదమైన రంగు చీరలుగానీ ధరించవచ్చు.

సోమవారము , శుక్రవారములు:- ఈ రెండు రోజుల్లో తెలుపు రంగు చీరలు, దాని భేదాలు ధరించవచ్చు.

బుధవారం:- ఈ రోజునాడు ఆకుపచ్చ లేక చిలుకపచ్చ రంగులు గల చీరలు దాని భేదాలు ధరించవచ్చు.

గురువారం :- ఈ రోజు నాడు పసుపురంగు లేదా దాని భేదాలు గల చీరలు ధరించవచ్చు.

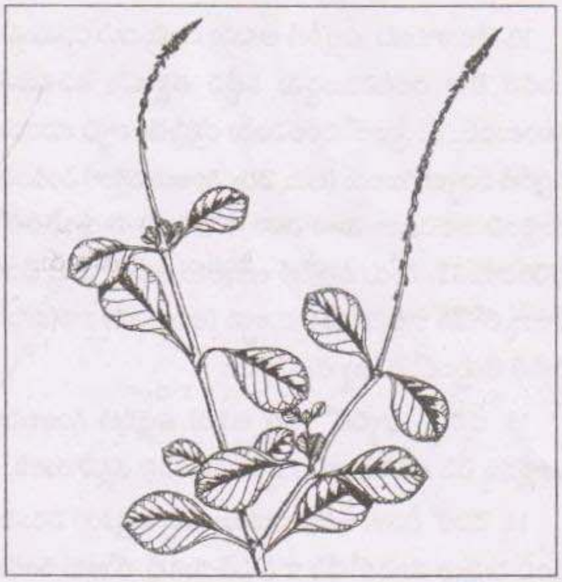
శనివారము:- నాడు నలుపు లేదా నీలం రంగు దాని బేధాలు గల చీరలను ధరించవచ్చు.

పైన చెప్పినట్లుగా ఆయా రోజుల్లో ఆయారంగులు పూర్తిగా వున్న చీరలే కట్టుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఆ చీరల అంచులు ఆయా రంగులు వున్నా సరిపోతుంది. ఇలా ధరించటం వల్ల రోజూ ఆయా గ్రహాలను ఆరాధించినట్లుగా అవుతుంది.

అంతేగాకుండ ఇండ్ల ముందు వేసే ముగ్గులు కూడా ఆయా వారాలను బట్టి పైన తెలిపిన రంగుల్లో వేస్తే ఇళ్ళకు అలంకారము మరియు గ్రహారాధన, సంస్కృతీ సంప్రదాయాల ఆచరణ జరిగినట్లు అవుతుంది.

మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు
ఉత్తమమైన మందు మొక్క ఉత్తరేణి

- డా॥ కొండపల్లి నరసింహా రెడ్డి



ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ ప్రజలలో ఉత్తరేణి మొక్క ఎరుగని వారుండరు. ఈ మొక్కలు స్వతః సిద్ధముగా పంటచేలలోను, బీడుభూములలోను, అరణ్యప్రాంతాలలోను, రహదారుల ప్రక్కనూ పెరిగి కనిపిస్తయ్.

ఈ మొక్కను సంస్కృత భాషలో అపామార్గమని, శాస్త్రీయంగా "Achyranthus Aspera" అని వ్యవహరిస్తారు. ఎఱ్ఱ ఉత్తరేణి, దండము, ఆకులు ఎరుపు వర్ణములో నుండడమే కాక, దీని నుండి తీసిన రసము కూడా రక్తము మాదిరి ఎఱుపు వర్ణములో వుంటుంది. ఈ రసాన్ని అన్ని రకములైన కండ్ల కలకలలో 1,2,3 చుక్కలు కండ్లలో పిండి గ్రామీణులు చికిత్స చేసుకుంటారు.

గ్రామాలలో ఉత్తరేణి వేరును దంతధావనానికై ఉపయోగిస్తారు. కేవలం దంతములను శుభ్రము చేయడమేకాక, దీని రసము చిగుర్లను గట్టి పరచి పళ్ళు దృఢంగా వుండేట్లు చేస్తుంది. అందుకే "ఉత్తమం ఉత్తరేణించ" అని ఇప్పటికీ గ్రామీణులలో వాడుక.

ఇది గింజల ద్వారా పెరిగే ఏక వార్షిక మొక్క. వర్షాకాలంలో 2 నుండి 3 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. దీనిని పెరటి లోనూ, కుండీలలోనూ కూడా పెంచుకోవచ్చును. దీని ఆకు రసా న్ని గిరిజనులు తేలుకాటులోను, పాముకాటులోనూ కూడా ఉపయోగిస్తారు. హిమాలయ పర్వతసానువులపై నివసించే మహర్షి పుంగవులు, ఉత్తరేణిగింజలను దంచి తీయగావచ్చు సన్నని నూకల లాంటి గింజలను జావలాగా కాచుకొని సేవిస్తారని, దీనిని ఒక టేబులు స్పూను మాత్రమేసేవిస్తే, ఎన్నోరోజులవరకు ఆకలి దప్పు లుండకపోవడమే కాక, మానవునిలో చురుకుదనము, శరీర దారు ఢ్యము తగ్గదని చెపుతారు. దీనిని ఆయుర్వేదవైద్యులు, పచ్చి ద్రవ్యముగాను, ఎండించి చూర్ణముగాను, ఘనసత్వముగాను ఉపయోగించడమే కాక, దీని నుండి క్షారములను కూడా తయారు చేస్తారు.

ఉత్తరేణి క్షారము చేసే విధానము

ఉత్తరేణి మొక్కలను పెరికి బాగుగా ఎండించి కాల్చి బూడిదచేసి, దానిని నీటిలో కరిగించి వడియబెట్టి ఆ నీరు పూర్తిగా ఇగిరిపోయేంత వరకుకాచి, అడుగున మిగిలే మెత్తని తెల్లని భస్మాన్ని అపామార్గ క్షారమంటారు. దీనిని ఆయుర్వేద వైద్యులు, అర్శమొలలలోను, అనేక యితర వ్యాధులలోను తక్కువ మోతాదులో ఉపయోగించి ఫలితాన్ని పొందుతారు.

అపామార్గ ఔషధోపయోగములు

1. శిరోభారము, పీనసము (జలుబు), పార్శ్వశూల, మొదలైన మస్తిష్క సంబంధ వ్యాధులలో అపామార్గ బీజములను చూర్ణము చేసి బట్టలోవేసి వాసన పీల్చుచుండిన మంచి గుణమిచ్చును. ఉత్తరేణి గింజల చూర్ణము పాలు, శొంఠి, మిరియాలు, వాయు విడంగాలు, ఏలకుల చూర్ణమును కూడా కలిపి ఉపయోగించిన, ఉత్తమమైన గుణము కనుపించును.

2. స్త్రీలలో ప్రసవము తేలికగా కావడానికి, ఉత్తరేణి వేరును బట్టలో కట్టి ప్రసవ కాలమున నడుముకు కట్టడముగాని, లేదా వేరును దంచి గర్భిణి పొట్టపై లేపనము చేయడము గాని చేస్తే సుఖ ప్రసవము జరుగుతుందని గిరిజనుల అనుభవము.

3. మూత్ర పిండాలలోను, మూత్రాశయములోను రాళ్ల ఏర్పడినప్పుడు, ఉత్తరేణి వేరు మెత్తగా దంచి నీటితో కలిపి 1,2 చెంచాలు సేవించిన, రాళ్లు కరిగిపోయి ఆరోగ్యమేర్పడుతుంది.

4. రక్తార్శస్సు (రక్తము స్రవించు అర్శమొలలు) నందు ఉత్తరేణి వేరు, ఆకులు, గింజలను మెత్తగా దంచి ఒక స్పూన్

ప్రమాణము కలకండతో రోజుకు రెండు సార్లు సేవించిన ఉపశమనము కలుగుతుంది.

5. నేత్రవ్యాధులలో ఉత్తరేణివేరును నీటితో అరగదీసి అంజనము మాదిరిగా వేసిన తగ్గిపోతయ్. రేచీకట్లలో కూడా దీని వేర్లను ఎండించి చూర్ణము చేసి రోజు ఒక స్పూన్, నీటితో సేవించాలి.

6. జ్వరాలలో ప్రత్యేకించి మలేరియా జ్వరములో, ఉత్తరేణి ఆకులు, మిరియాలు సమాన భాగము తీసుకొని దంచి మాత్రలు చేసి రోజు ఉదయం సాయంత్రం సేవించాలి.

7. ఉత్తరేణి వేర్లతో ప్రతి నిత్యము దంత ధావనము చేసుకొన్న, దంతాలు మెరియడమేకాక, దంతశూల చిగుర్ల నుండి రక్తము కారడం, పండ్లు కదలడం, నోటి దర్గంధము ఉపశమిస్తయ్.

8. కంఠమాల యందు, ఉత్తరేణి సత్వాన్ని 1 లేక 2 గురి గింజల మోతాదులో ప్రతి నిత్యము సేవించిన వ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.

9. ఉత్తరేణి వేరు చూర్ణమును ఒక చెంచాడు, 1 లేక 2 గురి గింజల ప్రమాణము వంగభస్మముతో కలిపి సేవించిన కామోద్దీపనము కలిగి రతి శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.

10. తేలుకాటుకు ఉత్తరేణి ఆకును దంచి, దాని రసమును పిండిన లేదా దంచినముద్దను కట్టిన తక్షణమే ఉపశమనముంటుంది. 11. స్త్రీలలో సంభవించు రక్తప్రదరవ్యాధి యందు ఉత్తరేణి సర్వాంగములను (ఆకు, వేరు, గింజలు వగైరా) ఎండించి చూర్ణించి అరచెంచా మోతాదుగా రోజుకు 2 సార్లు నీటితో సేవించాలి. 12. ఎండు ఉత్తరేణి ఆకులను ఆకులో చుట్టి లేదా హుక్కాలో వేసి కాల్చి పొగపీల్చిన శ్వాస (ఉబ్బసము) కాస(దగ్గు) ఊపిరి తిత్తులలో నెమ్ము తగ్గిపోతయ్.

13. భస్మాగ్ని వ్యాధిలో (అతి ఆకలి) ఉత్తరేణి గింజలను చూర్ణము చేసి అర స్పూను చొప్పున సేవించిన తగ్గిపోతుంది.

14. చెవిలో చీము, ఇతర స్రావములున్న వ్యక్తికి ఆ వేరును దంచి నువ్వుల నూనెలో వేసి కాచి వడియగట్టి, రోజుకు రెండు మూడుసార్లు, రెండుమూడు చుక్కలు వేసుకున్న తగ్గిపోతుంది.

ఇన్ని ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఉత్తరేణి మొక్కలను, విత్తనాలు వేసి పెంచుకున్నా, కనీసము ప్రకృతి సిద్ధంగా పొలాలలో కనుపించే మొక్కలను రక్షించి లేదా ఇండ్లలో కుండీలలోనాటుకొని నిత్య జీవితములో అనేకవ్యాధులలో ప్రయోగించి లాభమును పొంద వచ్చును.

అందరికీ ఆయుర్వేదము - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త ....

పూర్తి చిరునామా..

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ = రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ = రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-

త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-

పంచవర్ష సభ్యత్వము : 5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ = రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-

జీవిత సభ్యత్వము : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 2000/-

రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు

మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హోదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.

పెరటి పిచ్చి మొక్క ఉమ్మెత్త ఉపయోగాలు

డా॥ కొండపల్లి నరసింహా రెడ్డి

ఉమ్మెత్త, దత్తూరయను పేర్లతో పిలువబడు యీ మొక్కను తెలంగాణ జిల్లాలలో 'పిచ్చిచెట్టు' అని వ్యవహరిస్తారు. దీనిని సంస్కృతములో దత్తూర, ఉన్మత్త, కనక, శిప్రయ అను వివిధ నామములతో పిలుస్తారు. దీని శాస్త్రీయ నామము Dattura Metal . ప్రకృతి సిద్ధంగా ఇది అన్ని వ్యవసాయ భూములలోను, బంజరు భూములలోను రోడ్ల ప్రక్కను పెరుగుతుంది. ప్రపంచములో ఉమ్మెత్తలో 15 రకాలు లభ్యమౌతున్నప్పటికిని ఔషధాలలో మూడు రకాలను మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారు. దత్తూర ఇనాక్సియా, దత్తూర మీటల్, దత్తూర స్టుమేనియం అనేవి ఔషధోపయోగములు.

సాధారణంగా ప్రకృతిలో మనకు తెల్లని పూవులు పూసేవి, పసుపు పచ్చని పూవులు పూసేవి, నల్లని పూవులు పూసేవి, పూవులో పూవు కలిగియుండేవి కనుపిస్తయ్. దత్తూర మొత్తము మొక్క ఆ పేరుతో సహా ఔషధాలలో ఉపయోగించబడినప్పటికి, నల్లని గింజలకు ఎక్కువ డిమాండ్ ఉన్నది.

ఈ దత్తూర మొక్కలు తక్కువ మోతాదులో అద్భుతమైన ఔషధాలుగాను, ఎక్కువ మోతాదులో విషాలుగాను పని చేస్తయ్. అందువలన జాగ్రత్తగా మోతాదు నెరిగి అనుభవ ఆయుర్వేద వైద్యుల ద్వారా మాత్రమే వాడవలసి వుంటుంది.

రైతులు దత్తూరాను తమ భూములలో ప్రత్యామ్నాయ పంటగా పండించి లాభమును పొందవచ్చును. సాధారణ భూములన్నింటిలో, వర్షాధారముగానే ఎకరానికి 2 కిలోల విత్తనం చల్లిగాని, చాళ్లలో వేసిగాని దీనిని పండించవచ్చును.

దత్తూరా నుండి సంగ్రహించే స్కోపాలమిన్ అనే పదార్థాన్ని మత్తు మందుగాను, ప్రసవ సమయములోను, విరేచనము రావడానికి వినియోగిస్తారు. ఆయుర్వేదౌషధాలలో, గోమూత్రముతో శుద్ధి చేసిన ఉమ్మెత్త గింజలను, వివిధ ఔషధ ప్రక్రియలలో ఉపయోగిస్తారు. చాలామందికి, యీ మొక్కలను ముట్టుకుంటేనే పిచ్చిలేస్తుందనే నమ్మకమున్నది. దీనికి కారణము, దీని ఆకులుగాని, గింజలుకాని, వేరును గాని మోతాదుకు మించి ఉపయోగిస్తే, మనిషి ఉమ్మత్తుని (పిచ్చివాని) లా ప్రవర్తిస్తాడు. మరీ ఎక్కువగా ప్రయోగిస్తే విష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

ఉమ్మెత్తతో గృహవైద్యం

ఉమ్మెత్తకు అనేక ఔషధ ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ గృహవైద్యంగా కేవలం పైకి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. లోనికి తీసుకోరాదు. బయటి ప్రయోగాల వలన ఎలాంటి చెడు చేయదు. వైద్యుని పర్యవేక్షణలో, లోనికి తీసుకోవచ్చును.

1. ఉమ్మెత్త ఆకులను నూనె రాసి, వేడి చేసి సెగ గడ్డలపై వేసి కట్టిన వాపు నొప్పి కూడా తగ్గి ప్రయోజనము కలుగుతుంది.
2. ఉమ్మెత్త ఆకు రసములో నువ్వుల నూనె కలిపి రాస్తే తలపై ఏర్పడు పేను కొరుకుడు తగ్గిపోయి తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

3. చర్మముపై ఏర్పడు పొడలు, మచ్చలు, యితర అనేక చర్మ వ్యాధులలో దత్తూర ఆకు రసమును, నువ్వుల నూనెతో కలిపి రాస్తుండిన వ్యాధి శమిస్తుంది.

4. ఉమ్మెత్తాకును ఎండించి తునికిఆకులో గాని, మొదుగా కులోగాని చుట్టి బీడి లేదా సిగరెట్టులాగా కాల్చి పొగ పీల్చిన కఫ్లె హరించి శ్వాసకోశ వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

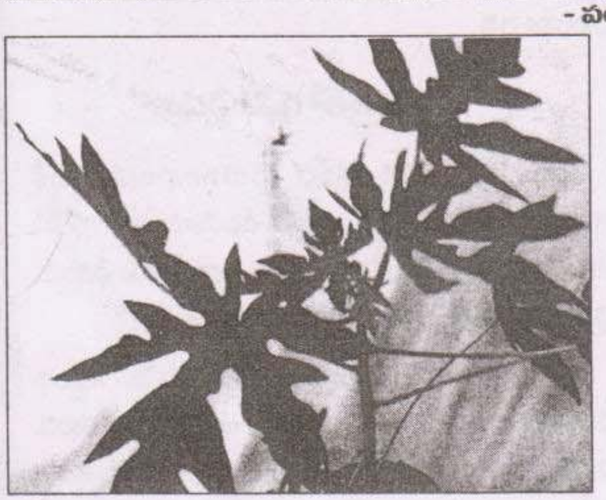
ఈ ప్రభావము చేతనే ఆయుర్వేద వైద్యులు కనకాసవము అను పేరుతో ఔషధాన్ని తయారు చేసి అస్మా రోగులలో విరివిగా ప్రయోగించి ఫలితాలను పొందుతున్నారు.

5. ఉమ్మెత్త వేరును బాగుగా ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించి, వస్త్రఘాళితము చేసి రోజూ చిటికెడు చూర్ణాన్ని తేనెతో సేవిస్తే, దగ్గు, ఆయాసము (ఆస్మా) తగ్గిపోతయ్. ఉమ్మెత్త వేర్లను ప్రత్యేకంగా స్త్రీలలో ముట్టుశూలలు (ఋతు శూలలు), గర్భాశయ వ్యాధులలో ప్రయోగించి వైద్యులు మంచి ఫలితములను పొందుతున్నారు.

6. తలలో పేలు కలిగిన వారికి ఉమ్మెత్త ఆకురసాన్ని రాత్రి పడుకోబోయే ముందు లేపనము చేసి తలకు బట్ట చుట్టుకొని పడుకొని మరుసటి రోజు ఉదయమే తల స్నానము చేసిన పేలన్నీ చనిపోతయ్. ఆయుర్వేద ఔషధాలలో ప్రత్యేకించి దగ్గు, ఆయాసము, ఋతువ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు, అమ్లపిత్తము, మూత్ర సంబంధ వ్యాధులలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యానికి ఆమోదం - ఆముదం

- పండిత ఏల్చూరి



ఆముదం చెట్టు గురించి

ఆముదం చెట్లల్లో తెలుపు, ఎరుపు, పెద్దాముదం అనే మూడు జాతులున్నయ్. చిన్న ఆకులు గల ఆముదం చెట్టునే చిట్టాముదపుచెట్టు అంటారు. ఇది పెద్దాముదముచెట్టు కన్న శ్రేష్ఠమైనదని మన పెద్దలు గుర్తించారు. ఆకుకు పొడవైన అయిదు కొనలు గలిగి అరచేయిలాగా వుంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వటంలో మాదెప్పుడూ పైచేయి అన్నట్లుగా ఈ చెట్ల ఆకులు ఎల్లప్పుడూ పైకి ఎత్తుకునే వుంటయ్. క్రిందికి వాలవు.

ఆముదం గుణాలు

ఇది కారము, చేదు రుచులతో వేడి చేసే స్వభావం గలిగి వుంటుంది. సమస్త వాతరోగాలను అణచటంలో ఆముదానిదే అగ్రస్థానము. కడుపులోను, పొత్తికడుపులోను వచ్చే నొప్పులను, అండవృద్ధిని, రక్త వికారాలను నివారింప చేస్తుంది.

మొలలు, హృద్రోగము, విష జ్వరము, కుష్ఠు, దురద, వాపు, నులిపురుగులు, మలమూత్ర బంధము మొదలైన సమస్యలను కూడా సులువుగా పోగొడుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన దుష్ట విష పదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. నరాలకు సత్తువ కలిగిస్తుంది. వాత దోషం వలన కలిగిన శిరోవేదనను సమూలంగా హరింపచేస్తుంది. నడుమునొప్పిని తగ్గించటంలో ఇంత నాణ్యమైన ఓషధి మరొకటి లేదని కూడా మన మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

చెవిపోటుకు

ఆముదపు ఆకులను నిప్పులపైన వెచ్చచేసి దంచి రసం తీసి, దానితో సమానంగా అల్లంరసం, నువ్వులనూనె అతి మధురం, ఉప్పు కలిపి తైలం మిగిలేవరకు చిన్నమంటమీద మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ నూనెను చెవిలో అయిదు చుక్కలు వేస్తే వెంటనే చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

సాధారణ విషాలకు

ఆముదపు వేరును నీడలో ఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకొని, తేలు, జెర్రి మొదలైన విష పురుగుల కాటుకు గురైనప్పుడు, ఆముదపు వేరును నోట్లో వుంచుకొని ఆ రసం మింగితే విషం విరుగుతుంది.

పాము విషానికి

పది గ్రాముల ఆముదపు ఆకులు, ఏడు నల్ల మిరియాలు, కలిపి మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి ఆ రసాన్ని పాము కరచిన వారికి తాగించాలి. విషం దిగే వరకు గంట గంటకు ఒకసారి తాగించాలి. వాంతులైనా భయపడవలసిన అవసరం లేదు.

బోదకాళ్ళకు - పై లేపనం

ఆముదము వేర్లు, ఉమ్మెత్త వేర్లు, వావిలి చెట్టు వేర్లు, తెల్ల గలిజేరు వేర్లు, మునగ వేర్లు, ఆవాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో దంచి రసాలు తీసి, ఆ రసం ఎంత వుంటే అంత ఆముదం కలిపి, నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరగబెట్టి, వడపోసి, ఆ నూనెలో సగభాగం తేనె మైనం కలిపి అయింట్‌మెంట్‌లాగా తయారుచేసుకొని నిలువ వుంచి, బోదకాల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే అవి తగ్గిపోతయ్.

బోదకాళ్లకు - లోపలికి

కరక్కాయ బెరడును ఆముదంలో వేయించి దంచి ముద్దగా చేసి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఉసిరిక కాయంత ముద్దను 30 గ్రాముల ఆవు మూత్రంలో కలిపి తాగుతూ వుంటే బోదలు హరించి పోతయ్.

మూత్రపిండ వ్యాధులకు

మంచి ప్రశస్తమైన వంటాముదమును రోజూ రాత్రి పరుండ బోవునపుడు పది గ్రాముల మోతాదుగా నియమ బద్ధంగా శారీరక శక్తిని బట్టి సేవిస్తూ వుంటే మూత్రపిండాలు బాగుపడతయ్. మూత్ర బంధం విడిపోతుంది. మూత్రకోశం లోని రాళ్ళు కరగి పోతయ్.

అరికాళ్ళ మంటలకు

ఆముదము, కొబ్బరినూనె సమంగా కలిపి అరికాళ్ళకు బాగా మర్దన చేస్తూ వుంటే, అతి త్వరగా అరికాళ్ళ మంటలు అణగిపోతయ్.

గడ్డలకు

ఆకుజెముడు ఆకుకు ఆముదం వ్రాసి నిప్పులపైన వేడి చేసి, ఆ ఆకులను గడ్డల మీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే గడ్డలు పగిలిపోతయ్. పగిలిన తరువాత అదేవిధంగా ఆకు కడుతూ వుంటే పుండ్లు మాడిపోతయ్.

వృషణములు వాస్తే

ఆముదంలో గచ్చాకును వేయించి, గోరు వెచ్చగా వృషణాల మీదవేసి కట్టుకడుతూవుంటే, క్రమంగా వృషణాలవాపు తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం బిగిస్తే

ఆముదపు గింజల పప్పును కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పొత్తికడుపు మీదపట్టువేస్తే వాయువు బిగియటం వలన ఆగి పోయిన మూత్రం, ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.

కామెర్లకు

ఆముదము చెట్టు చిగుర్లు మూడు, మిరియాలు ఏడు కలిపి నూరి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా 50 గ్రా॥, మగ దూడను కన్న గేదె పెరుగులో కలిపి తినిపిస్తూ వుంటే కామెర్లు హరించిపోతయ్.

శరీరంపైన నల్ల మచ్చలకు

ఆముదపు గింజలు 225 తీసుకొని పై పెచ్చులు తీసివేసి, లోపలి పప్పులో 12 గ్రా॥ శొంఠి పొడి కలిపి మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి, నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే, రెండు లేక మూడు నెలల్లో నల్లమచ్చలన్నీ నామరూపాలు లేకుండా సమసిపోతయ్.

☆ పోను ద్వారా మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకొని తయారు చేసుకొని వాడుకోండి.

జిగట విరేచనములకు

ఆముదపు చెట్టు ఆకులను పొత్తి కడుపు మీద వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే జిగట విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పదిగ్రాముల వంటాముదములో ఒక చిటికెడు హారతి కర్పూరము పొడికలిపి రోజూ ఉదయంపూట మాత్రమే సేవిస్తూ వుంటే రెండు మూడు రోజుల్లో జిగటవిరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

దగ్గులకు

ఆముదంలో తాలింపు వేసిన చామదుంపల కూర తింటూ వుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

ఎక్కిళ్ళకు

వంటాముదంలో, పసుపుతో చేసిన కుంకుమ కొద్దిగా కలిపి నాలుకకు రాస్తే వెంటనే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

కలరాకు

పావు లీటర్ మంచి నీళ్ళల్లో పది చుక్కల ఆముదం వేసి తాగితే కలరా వెంటనే ఆగిపోతుంది.

గృధ్రసీ వాతము (సియాటిక)

పది గ్రాముల ఆముదపు గింజల లోపలి పప్పు తీసుకొని కొంచెం నీళ్లతో నూరి ఆ ముద్దను పావు లీటరు పాలల్లో కలిపి, అందులో 30 గ్రాముల కండ చక్కెర పొడి కలిపి పూటకొక్క మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే గృధ్రసీ వాతము తగ్గిపోతుంది.

కీళ్ళ నొప్పులకు

ఆముదము చెట్టు చిగురాకులు, ఉమ్మెత్త చిగురాకులు, జిల్లేడు చిగురాకులు, పొగాకు చిగురాకులు వీటిని సమ భాగాలుగా

తీసుకొని మెత్తగా నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకొని, పూటకొక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే కీళ్లనొప్పులు హరించిపోతయ్.

ఇది వైద్యుల ద్వారా చేయించుకొని ఆహార నియమాలు తెలుసుకొని వాడుకోవాలి.

సమస్త వాత వ్యాధులకు

ఆముదపు వేర్లు, సన్న రాష్ట్రం, తిప్పతీగ ముక్కలు, దేవ దారు చెక్క, శొంఠి వీటిని సమ భాగాలుగా కలిపి దంచి చూర్ణం కొట్టి రోజూ మువ్పావు లీటరు నీటిలో ఇరవై గ్రాముల పొడి కలిపి, అర్థపావు లీటరు కషాయం మిగిలేలా మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి ఉదయం పూట మాత్రమే తాగుతూ వుంటే సమస్త వాతరోగాలు సమసిపోతయ్.

పిల్లల కడుపులోని ఏలికపాములకు

తెల్లవారు ఝామున గోరువెచ్చగా వున్న వంటాముద మును 10 గ్రాముల మోతాదుగా పిల్లల చేత తాగిస్తే విరేచనం ద్వారా నులి పురుగులు, ఏలిక పాములు పడిపోతయ్.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి

ఆముదపు గింజలలోని పప్పు 5 గ్రా॥, శొంఠి పొడి 3 గ్రా॥ ఈ రెండు అరలీటర్ మంచినీళ్లలో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ కషాయాన్ని వేడి వేడిగా ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం తాగుతూ వుంటే, పార్శ్వపు తల నొప్పి, న్యూమోనియా జ్వరం తగ్గిపోతయ్.

కంటి శుక్లమునకు

ఆముదపు గింజల లోపలిపప్పును, ఆవు నేతితోఅరగదీసి, పెసరబద్దంత కంటిలోపెడుతూవుంటే క్రమంగా శుక్లంకరగి పోతుంది.

రేచీకటికి

మంచి వంటాముదమును ప్రతిరోజూ క్రమంతప్పకుండా తలకుపెడుతూవుంటే, రెండుమూడుమాసాలలో రేచీకటి తగ్గి పోతుంది.

బంక విరేచనములకు

వంటాముదం 20 గ్రా॥ తీసుకొని, అందులో 5 గ్రా. ఇనుప గోలు విత్తుల పొడి కలిపి, ఆ రెంటిని అరలీటరు ఆవుపాలలో కలిపి తాగితే బంక విరేచనాలు తగ్గుతయ్.

అమవాతమునకు

ఆముదపు గింజల లోపలి పప్పు, శొంఠి చూర్ణం, పంచదార ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి దంచి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి నిలువ వుంచుకొని రోజూ ఉదయం పూట ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే అమవాతరోగం క్రమంగా కుదురుకొంటుంది.

సుఖ నిద్రకు

ఎర్రాముదం చెట్టు వేరు 10 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని నలగ్గొట్టి పావులీటరు నీటిలో వేసి సగంనీళ్లు మిగిలేలా మరగబెట్టి, వడపోసి, తాగుతూ వుంటే సుఖంగా నిద్ర పడుతుంది.

అతి నిద్రకు

ఆముదపు చెట్టు పూవులను పాలతో నూరి కణతలకు పట్టువేసి, తలపైన కూడా వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే, అతి మగతగా వుండి ఎక్కువగా నిద్ర వచ్చే సమస్య నివారణ అవుతుంది.

తేనెలో - ఎన్నిరకాల చక్కెరలు : తేనెటీగలు పూవుల మీద వాలి, వాటిలోని మధురమైన ద్రవ పదార్థాన్ని సేకరిస్తయ్. ఆ ద్రవపదార్థం రోజూ మనం తినే చక్కెరతో సమానంగా వుంటుంది. ఆ పుష్పసారం, సంచిలోను, పట్టులోను, రసాయనిక మార్పు చెంది తేనెగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఈ పరిణామంలో చక్కెర అనేక మార్పులకు గురి అవుతుంది.

మామూలుగా చక్కెరని శాస్త్రీయ పరిభాషలో "సుక్రోజ్" అంటారు. ఇది జీర్ణమైనప్పుడు "డెక్స్ట్రోజ్"గా "లవ్‌లోజ్"గా మారుతుంది. వీటిల్లో సుక్రోజ్‌ను చక్కెర అని, డెక్స్ట్రోజ్‌ని ద్రాక్షచక్కెర అని లవ్‌లోజ్‌ని ఫలచక్కెర అని వ్యవహరించవచ్చు. అంటే పుష్పాలలోని సారంలో వుండే మామూలు చక్కెర, తేనెటీగ కడుపులో జీర్ణమై, ద్రాక్షాచక్కెరగా ఫల చక్కెరగా మారుతుందన్న మాట. ఇలా తయారవటం వల్ల మంచితేనెలో మామూలు చక్కెర అతిస్వల్పంగాను, ద్రాక్ష చక్కెర,ఫల చక్కెరలు అత్యధికంగాను వుంటయ్.

మన చుట్టూ వుండే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

కుంకుడు చెట్టు - ఔషధ గుణాలు

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కంకుడు గురించి

పూర్వకాలంలో ప్రతి గ్రామంలోనూ కుంకుడు చెట్లు అనేకచోట్ల పెంచేవారు. దీన్ని తలస్నానానికి మాత్రమే కాకుండా అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగించుకునే తెలివి ఆనాటి ప్రజలకు వుండేది. ఈనాటి తరానికి అసలు కుంకుడు చెట్టు ఎలా వుంటుందో తెలియదనటం ఆశ్చర్యం కాకపోవచ్చు.

కుంకుడు గుణాలు

దీని ప్రధాన రుచి చేదు. ఉపరుచి కారము. ఇది తీక్షణమైన గుణము కలది. కావున వాత, పిత్త, కఫ దోషములు మూడింటిని శమింపజేయగల సత్తా ఈ చెట్టులో వుంది.

పార్శ్వపు తల నొప్పలకు

కుంకుడు పండును చనుపాలతో అరగ దీసి నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే పార్శ్వపునొప్పి పారిపోతుంది. అయితే మగబిడ్డగల స్త్రీ చనుపాలు మగరోగికి, ఆడబిడ్డగల స్త్రీ చనుపాలు ఆడరోగికి, పండు నూరటానికి ఉపయోగించాలి.

విషవాంతికి

ఏవైనా విష పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వెంటనే 50 గ్రా॥ వడపోసిన కుంకుడు కాయలరసం తాగిస్తే వెంటనే వాంతులై విషం హరించి పోతుంది.

శిరోవాతమునకు

కుంకుడాకు కొంచెం దంచి ఆముదంలో వేయించి దాన్ని తలకువేసికడితే శిరోవాతము తలనొప్పి తలపోటు ఎంత తీవ్రస్థాయిలో వున్నా తగ్గిపోతయ్.

ఉబ్బసానికి

ఉబ్బసము దగ్గుకు కుంకుడు పండును తేనెతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రెండు పూటలా నాకుతూ వుంటే, కఫము తెగిపోయి ఉబ్బసము తగ్గుతుంది.

సర్ప విషమునకు

కుంకుడు కాయపై బెరడు 10 గ్రా, రేవల చిన్ని 10 గ్రా, ఈ రెంటిని కొంచెం నీటితో కలిపి దంచి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచాలి. లేదా వెంటనే వాడ వచ్చును. పాము కరచిన వారికి పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున మూడు పూటల ఆవునేతితో తినిపించవలెను. దీనివలన, విరేచనము, వాంతి జరిగి, ఒక రోజులో పాము విషము హరించును. ☆ ఇది వైద్యుల ద్వారా చేయించుకోవలసినది.

సర్వవిషములకు

కుంకుడు కాయపై బెరడును వలిచి నీళ్ళతో మెత్తగా మర్దించి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచు కోవచ్చు. పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండు లేదా మూడు పూటలా ఆవునేతితో తినిపిస్తూ వుంటే, పిచ్చికుక్క పిచ్చి నక్క పాము, తేలు మొదలైన సకల విషజంతువుల విషాలు హరించి పోతయ్.

ఫిట్స్‌కు - మూర్ఛలకు

కుంకుడు రసం గుడ్డలో వడకట్టి, ఆ రసాన్ని పిట్స్, అపస్మారము వచ్చి తెలివి తప్పి పడి వున్న రోగికి ముక్కుల్లో రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తే వెంటనే ఆ ఉపద్రవం నుండి కోలుకుంటారు. ఫిట్స్ లేనప్పుడు కూడ నలగగొట్టిన కుంకుడు ముక్కల వాసన చూస్తూ వుంటే మూర్ఛహరించి పోతుంది.

విష పురుగుల కాట్లకు

ఏ విష పురుగు కాటు వేసినా వెంటనే కుంకుడు కాయపై బెరడును నీటితో మెత్తగానూరి పైన పట్టువేస్తే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

తేలుకాటుకు

కుంకుడు కాయ నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తేలుకుట్టిన చోట రాసి దాని మీద గుడ్డ పొగ వేస్తే వెంటనే తేలుకాటు బాధ తగ్గుతుంది.

పేను కొరుకుడుకు

ఉప్పు నీటిలో కుంకుడు కాయను అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని రోజూ మూడుసార్లు వెంట్రుకలు పోయిన చోట పట్టిస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు సహజంగా పుట్టి పెరుగుతయ్.

నిండు మగతనాన్ని కలిగించే నేలతాడి - ముదిమిని జయించే "ముసలి" నేలతాడి ఔషధగుణాలు తెలుసుకోండి

డా॥ కొండపల్లి నరసింహా రెడ్డి

నేలతాడి గురించి

సంస్కృత భాషలో "ముసలి" యని పిలువబడే నల్ల నేలతాడి గడ్డలు మన రాష్ట్రములోని అన్ని పంటపొలాలలోను, అరణ్య ప్రాంతాలలోను విరివిగా ప్రకృతి సిద్ధంగానే పెరిగి కనిపిస్తయ్. ముసలికి, తాలమూలికా, మహావృష్యా, వృష్యకందా, హేమ పుష్ప, కాంచన పుష్టికా అను సంస్కృత పర్యాయ నామాలు కూడా ఉన్నయ్. హిందీలో "కాలీముసలీ" అని పిలుస్తారు. మరొక తెల్లనేలతాడి గడ్డల జాతి యున్నప్పటికీ, నేలతాడిగడ్డలంటే కేవలం నల్లనేలతాడినే గ్రహిస్తారు.

నేలతాడి, సాధారణంగా ఒక అడుగు ఎత్తువరకు పెరుగు ఏకవార్షిక మొక్క. చిన్నప్పటి తాళవృక్షము (తాటి చెట్టు) ఆకారములో యుండి, భూమిలోని వేరు భాగము నలుపు రంగులో దీర్ఘకందముగా ఏర్పడి యుంటుంది. ఈ దుంప భాగమునే ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు. పసుపుపచ్చని పుష్పాలు పూసి చిన్న కాయలేర్పడి, అందులో 1 నుండి 11 చిన్న గింజలేర్పడతయ్.

నేలతాడి గింజలను జాగ్రత్తగా సేకరించుకొని ఏప్రియల్ / మే మాసాలలో నారు పోసుకొని జూన్ / జూలై మాసాలలో, బాగుగా సిద్ధము చేసుకొని యుంచుకున్న భూమిలో 15... 15 సెం.మీ అంతరములో నాటుకొని పెంచుకోవాలి. ఒకటి రెండు సార్లు కలుపుతీసి అంతర సేద్యము చేసుకోవడమూ, వర్షాల మధ్య ఎక్కువ అంతరమేర్పడినప్పుడు నీరుకట్టడమూ చేయాలి. 10 మాసాలలో చేతికి వచ్చే యీ పంటకు, 3-4 సార్లు నీళ్లిస్తే మంచి దిగుబడివస్తుంది. అలా తయారైన నేలతాడి దుంపలను భూమి నుండి త్రవ్వి తీసి ముక్కలు చేసి బాగుగా ఎండించి భద్రపరచుకోవాలి. నేలతాడి దుంపలను చూర్ణము చేసి ప్రత్యేక ముగా గాని, వివిధ ఇతర మూలికలతో కలిపి అనేక ఔషధ కల్పములు చేసి గాని వైద్యులు ఉపయోగిస్తారు.

ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్ర ప్రకారము నేలతాడి గడ్డలను, అనేక వ్యాధులలో ప్రయోగిస్తున్నప్పటికి, ముఖ్యంగా వీనిని వాజీకరణ ఔషధముగా (శుక్రవృద్ధిని చేసి కామోద్దీపనమునుగావించి మగతనమును కలిగించునది). రసాయన ఔషధంగా (ముసలి తనాన్ని వ్యాధులను దరిచేరనీయనిది) ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. నేడు బజారులో లభించే అన్ని కామోద్దీపక ఔషధములలో యీ ముసలి కందాన్ని విధిగా ఉపయోగిస్తారు.

ఔషధోపయోగములు

గృహవైద్యంగా నేల తాడి గడ్డలతో యీ క్రింది ప్రయోగాలు చేసుకొని దైనందిన జీవితంలో ఉపయోగించుకొన వచ్చును.

1) 2 స్పూనుల ఎండించిన నేలతాడి గడ్డల చూర్ణాన్ని సమానంగా చక్కరతో కలిపి గ్లాసుడు వెచ్చని పాలతో నిత్యం సేవిస్తుండిన, వయసు మళ్లిన వారిలో సైతము కామోద్దీపన కలుగు తుంది. 2) శీఘ్రస్ఖలనముతో బాధపడువారు, ముసలి చూర్ణ మును, వంగ భస్మముతో కలిపి సేవించిన సత్ఫలితము ఉంటుంది. 3) అతి మూత్ర వ్యాధి యందు నేలతాడి చూర్ణము జాజికాయ బెరడు చూర్ణముతో కలిపి సేవించాలి. 4) మూత్ర కృచ్ఛము (మూత్రము కష్టముగా ఆగి ఆగి బాధతో వెడలుట) నందు యీ చూర్ణమును కలకండతో కలిపి, చందన తైలమును 2,3 చుక్కలు వేసి సేవన చేయాలి. 5) మూత్రపిండ వ్యాధులలో నేలతాడిగడ్డల చూర్ణాన్ని తులసియాకు రసముతో కలిపి తీసు కోవాలి. 6) ఉదరశూల (కడుపులో నొప్పి) యందు ముసలి చూర్ణాన్ని దాల్చినచెక్క చూర్ణముతో కలిపి తినిపించాలి. 7) నల్లనేలతాడిగడ్డలపై నుండు నల్లనిపొరను నీడలో ఎండించి తమల పాకులో వేసుకొని సేవిస్తే దమ్ము (శ్వాస) ఆయాసము శమిస్తయ్. 8) కర్ణ వ్యాధులలో, ముసలి దుంప స్వరసాన్ని గాని, ఎండిన గడ్డల కషాయాన్ని గానీ నువ్వుల నూనెతో కలిపి చెవిలో చుక్కలుగా వేసుకోవాలి.9) వెఱ్ఱికుక్క కరచిన గాయముపై, ముసలిదుంపను, రాగి చెట్టు చెక్కతో కలిపి దంచి అంటించిన విషము దిగుతుంది. 10) చర్మవ్యాధులలో, నేలతాడి దుంపలను నూరి లేపనము చేస్తే ఉపశమిస్తయ్.

కర్నల్ చోప్రా గారి మతానుసారము ముసలిని, అర్శమొలలు, కామెర్లు, శ్వాస, రక్తాతిసారము, శరీరవాపులకు ఉపయోగ పడుతుంది. శాస్త్రీయంగా "ముసలీపాకం' అను అయుర్వేదౌషధం బజారులో లభిస్తుంది. నేలతాడి గడ్డలు గృహవైద్యములోను, వ్యవసాయము చేసి పండించడం ద్వారా ఆదాయాన్ని గడించడము లోను ఉపయోగపడతయ్.

మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు
వాకుడు చెట్టు - ఔషధ గుణాలు

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

సంస్కృతం : కంటకారీ, వ్యాఘ్రీ, హిందీ : కటాయి, శాస్త్రీయ నామం : సొలానమ్ ఇండికమ్

వాకుడు గురించి

ఈ చెట్టు పెరగని గ్రామలుగానీ, ఈ చెట్టు తెలియని గ్రామీణులుగానీ మన రాష్ట్రంలో లేరనటం ఆశ్చర్యం కాదు. ఎంతో విరివిగా ఎక్కడబడితే అక్కడ ఈ మొక్క పెరుగుతూ మనకు దర్శనం ఇస్తూ వుంటుంది. అయితే, దురదృష్టవశాత్తు ఈనాడు గ్రామీణులు కూడా ఈ మొక్క ఉపయోగాలు మరచిపోయారు. ఒక్క పైసా ఖర్చు లేకుండా ఈ మొక్క ద్వారా అనేక వ్యాధులను ఎవరికి వారు నయం చేసుకోవచ్చు. ఏ విధమైన అపకారము జరుగదు. దీన్ని కూరగా వండుకునే అలవాటు మన ప్రాచీన కుటుంబాల్లో వుండేది. మానవులకు భూమాత ప్రసాదించిన వరప్రసాదంలాంటి ఈమొక్క గురించి ప్రతిఒక్కరు తెలుసుకొని, ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని హృదయపూర్వక ప్రేమానురాగాలతో మా ప్రియ పాఠకలోకాన్ని ఆహ్వానిస్తున్నాం.

వాకుడు గుణాలు

ఇది నేల మీద పాకు మొక్క. దీని అంగ అంగాలలో ముండ్లు వుంటయ్. దీని పూవులు ఊదారంగు కలిగి వుంటయ్. గుత్తులు గుత్తులుగా పచ్చ పచ్చని కాయలుంటయ్. దీనిలో తెల్లపూలు పూసే జాతి కూడా ఉంటుంది. అదిఎంతో శ్రేష్టమైనది. అది తక్కువగా దొరుకుతుంది. అది దొరకకపోయినా పసుపుపచ్చ కాయలు కాసే వాకుడును ఆనందంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. వాకుడు, చేదు, వగరు, రుచికలిగి వేడిచేసే స్వభావంకలిగి వుంటుంది. ఆ స్వభావంవలన అది అనేక వ్యాధులను అవలీలగా అణచివేస్తుంది.

ఎంతోకాలం నుంచి వున్న పిల్లల దగ్గులకు

ఊదారంగులో వుండే వాకుడు చెట్టుపూలలోని కేసరాలను తీసుకొని కొంచెం తేనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి వయసును బట్టి ఒక గ్రాము నుండి 3 గ్రాముల వరకు పిల్లల చేత నాకిస్తూ వుంటే చిరకాలం నుండి పీడించే పిల్లల దగ్గులు అతి త్వరగా రాకుండ తగ్గిపోతయ్.

మూత్రాఘాతమునకు

వాకుడు వేరుగానీ, ఆకులు గానీ కొంచెం నీరుకలిపి దంచి ముద్ద చేసి ఆ ముద్దను గుడ్డలో వేసి పిండి, ఆ రసం పది గ్రాముల నుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా ఉదయంపూట తాగుతూవుంటే, మూత్రాఘాతము హరించి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది. మలము, మూత్రము, వీర్యము ఈ మూడు వికృతి పొంది పొత్తి కడుపును బిగదీసి మూత్రాన్ని బంధించి, అతికష్టంగా కొద్ది కొద్దిగా మూత్రం రావటాన్నే మూత్రాఘాతము అంటారు.

మూత్రకృచ్ఛమునకు

మూత్రం ధారళంగా స్రవించకుండ, బొట్టు బొట్టుగా రావటాన్ని మూత్రకృచ్ఛము అంటారు. దీనికి పైన తెలిపినట్లుగా రసం తీసి ఆ రసంలో తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మూత్ర కృచ్ఛము శమించిపోతుంది.

మొండి దగ్గులకు

వాకుడు సమూలరసమును వడపోసి కషాయం చేసి ఔన్స్ మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే దగ్గులు తగ్గి పోతయ్.

సకల మూత్ర దోషములకు

వాకుడు సమూలరసం వడకట్టి తగినంత తేనె చేర్చి రోజూ సేవిస్తూ వుంటే సకల మూత్ర దోషాలు సమసిపోతయ్.

పెట్టుడు మందులు

పాపులీటర్ నువ్వుల నూనెలో, ఇరవై గ్రాముల వాకుడు ఆకురసం వడపోసి కలిపి తాగితే, పెట్టుడు మందులు విరేచనం ద్వారా పడిపోతయ్.

దగ్గు - జలుబు - పడిశం

వాకుడు వేర్లు దంచి కషాయం చేసి అరపావులీటరు కషాయంలో ఒక గ్రాము పిప్పళ్ళచూర్ణము 30 గ్రాముల తేనెలో కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే, అన్ని రకాల దగ్గులు జలుబు, పడిశం, పారిపోతయ్.

గర్భధారణకు

తెల్ల వాకుడు వేర్ల మీద బెరడుచూర్ణము మూడు గ్రాములు, జటామాంసి చూర్ణం రెండు గ్రాములు కలిపి నూరి ఆవుపాలు అనుపానముతో స్త్రీలు బహిష్టు స్నానము చేసిన మరుసటి రోజు నుండి వరుసగా ఐదురోజుల పాటు ఉదయంపూట మాత్రమే సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు మగబిడ్డ సంతానం కలుగుతుంది.

పండ్ల నొప్పులు - దుర్వాసన

వాకుడు వేర్లు ఎండించి కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ బూడిదతో పండ్లు తోము కొంటూ వుంటే పండ్లనొప్పులు నోటిదుర్వాసన హరించిపోతయ్

ఉబ్బసం వ్యాధికి

వాకుడు చెట్టు సమూలము, అడ్డసరం ఆకులు, ఉత్తరేణి చెట్టు సమూలం, పొగాకు, ఈ నాలుగు పదార్థములను సమభాగాలుగా గ్రహించి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ బూడిదకు నాలుగురెట్లు మంచినీళ్లు పోసి మూడు రోజులు నిలువ వుంచవలెను. ప్రతి రోజూ కర్రతో మూడుసార్లు కలుపుతూ వుండాలి. నాల్గవ రోజున కుండలో పైన పేరుకున్న తేటనీటిని వంచుకొని, కళాయి పాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి మరగిస్తే అది క్రమంగా ఘనీభవించి పాత్ర అడుగున ఉప్పుగా పేరుకొంటుంది. దాన్ని తీసి ఒకగాజు పాత్రలో నిలువ చేసుకొని రోజు పూటకు రెండు గురిగింజలంత తూకం పొడిలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే, కఫము తెగి పడిపోయి ఉబ్బసం వ్యాధి హరించి పోతుంది.

లింగ బలానికి

వాకుడు పండ్లు, పెన్నేరు దుంపలు, ఆవాలు చెంగల్వకోస్టు సమభాగాలుగా కలిపి పొడి చేసి వుంచుకొని, రోజూ కొంచెం పొడిని నీటితో మెత్తగా నూరి పురుషులు తమ మర్మాంగానికి

ముందు బుడిపె భాగం వదిలి వెనుక భాగానికి లేపనం చేయాలి. అది ఆరిపోగానే వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండ గుడ్డతో తుడిచి కడిగివేయాలి.

ఈ విధంగా 40 రోజులు రోజుకు ఒకసారి చేస్తే మర్మాంగ బలహీనత తగ్గి బలం కలుగుతుంది.

☆ ఇది అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్య పండితుల ఆధ్వర్యంలో తయారు చేయించుకొని వాడుకోవాలి.

దంతాలలో - పురుగులకు

ఎండిన వాకుడు గింజలను నిప్పుల మీద వేడిచేసి వాని పొగను నోటితో పీల్చి పుక్కిట పడితే దంతాలలోని పురుగులు క్రింది పడిపోయి, దంతాలు ఆరోగ్యంగా వుంటయ్.

మూల వ్యాధులకు

వాకుడువేర్లు, కరక్కాయ పెచ్చులు సమంగా తీసుకొని చూర్ణం కొట్టి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 3 గ్రాముల మోతాదులో ఆ పొడిని 50 గ్రాముల పెరుగులో కలిపి తింటూ వుంటే, 40 దినాల్లో మూలవ్యాధి హరించిపోతుంది.

పిల్లలకు మూత్రనాళంలో రాయి ఏర్పడితే

వాకుడు వేర్లు, ఆముదపు వేర్లు పల్లేరు వేర్లు, నీరు గొబ్బి వేర్లు సమంగా తీసుకొని ఆవుపాలతో మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక మాత్ర, 30 గ్రాముల తియ్యని పెరుగులో కలిపి తినిపిస్తూ వుంటే, పిల్లల మూత్రద్వారంలో ఏర్పడిన రాయి వారం రోజుల్లో హరించిపోతుంది.

అండవృద్ధికి

వాకుడు వేర్లు పైబెరడు 15 గ్రాములు, మిరియాలు 7, కలిపి నూరి, ఆ ముద్దను అరపావు లీటరు నీటిలో వేసి కలిపి రోజూ

ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే ఏడు రోజుల్లో వృషణాల వాపు, వృద్ధి తగ్గిపోతయ్. ఆ వారం రోజులు గోధుమ రొట్టె నెయ్యిలో అద్దుకొని తినాలి.

చెవిలో క్రిములకు

వాకుడు వేరు, ఆవాలు సమంగా కలిపి చూర్ణించి, ఆ చూర్ణాన్ని నిప్పుల మీద వేసి ఆ పొగను చెవులకు పట్టిస్తే, ఈ పొగ తగలగానే చెవులోని క్రిములు జలజల క్రింద పడిపోతయ్.

చెవి తమ్మెలు - పెరగాలంటే ?

వాకుడు పండ్లు, ఆవాలు, ఉత్తరేణి వేరు ఈ మూడింటిని సమంగా కలిపి మేకపాలతో మెత్తగా నూరి, చిన్నవిగా వున్న చెవి తమ్మెలకు రోజూ రెండుపూటలా మర్ధన చేస్తూవుంటే చెవి తమ్మెలు పెద్దవి అవుతయ్. చెవికి ఆభరణాలు పెట్టుకోవటానికి వీలు కలుగుతుంది.

కంట్లో పూవులకు

పది గ్రాముల వాకుడు వేరును మెత్తగా నలగ గొట్టి, మూడు నిమ్మపండ్ల రసంలో కలిపి బాగా మర్ధించాలి. తరువాత ఆ పదార్థాన్ని ఎండ బెట్టి చూర్ణం చేసి వస్త్ర ఘాళితం పట్టి ఆ అతి మెత్తని చూర్ణాన్ని నిలువ వేసుకొని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో పెసరబద్దంత చూర్ణాన్ని కండ్లలో పెడుతూ వుంటే క్రమంగా పూలు కరిగిపోతయ్.

ఉబ్బసమునకు

వాకుడు పండ్లు, పిప్పళ్లు, గంటుబారంగి, లవంగాలు, శొంఠి, వీటిని సమంగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి పూటకు 3 గ్రాముల మోతాదుగా రోజూ మూడు పూటలా వేడి నీళ్లతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే దగ్గు, ఉబ్బసం తగ్గుతయ్.

తలలోని క్రిములకు

వాకుడు ఆకురసం నాలుగు చుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే కపాలంలోని క్రిములు క్రింద పడిపోయి, శిరోబాధలు హరించిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడుకు

వాకుడువేర్ల రసంలో తేనెకలిపి పేనుకొరికిన చోట మర్ధనాచేస్తూ వుంటే పేనుకొరుకుడు హరించి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

అజీర్ణమునకు

వాకుడు వేరు, అడ్డసరం వేరు, తిప్పతీగ ఒక్కొక్కటి 40 గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని 600 గ్రాముల నీటిలో వేసి 75 గ్రాముల కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి తాగితే అజీర్ణము పులి తేన్పులు హరించిపోతయ్.

అందరికీ ఆయుర్వేదము - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త..

పూర్తి చిరునామా..

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-

త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-

పంచవర్ష సభ్యత్వము : 5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-

జీవిత సభ్యత్వము : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 2000/-

రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు

మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హోదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.

గృహ వైద్యంలో గచ్చ మొక్క ఉపయోగాలు

డా॥ కొండపల్లి నరసింహా రెడ్డి

అనాదిగా తెలుగింటి ఆడపడచులు, పల్లె సీమలలో తీరిక సమయాలలో గచ్చకాయలతో ఆటలాడి ఆనందిస్తుంటారు. గచ్చకాయలతో ఆడటం వలన చేతికి, ప్రత్యేకించి చేతి వ్రేళ్లకు బలము కలగడమేకాక, దృష్టిని, జ్ఞాపకశక్తిని, మానసికంగా చురుకుదనాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. ఆధునిక సమాజములో ఇలాంటి సాంప్రదాయపు ఆటలు కనుమరుగవుతున్నయ్.

గచ్చవల్ల ఆదాయం

గచ్చ మొక్కను, సంస్కృతభాషలో కుబేరాక్షి, క్రకచికా, కటుకరంజ, కంటక కరంజ అను పేర్లతో పిలుస్తారు. దీని శాస్త్రీయ నామము (Caesalpinia Bonducella) గచ్చ చెట్టు పొదలాగా పెరుగు బహువార్షిక గుల్మము. స్వల్పకాలములోనే యీ మొక్క శాఖోపశాఖలుగా విస్తరిస్తుంది.

ఈ మొక్క కాండము, ఆకులు కాయలపై కూడా ముండ్లను కలిగి వుంటుంది. యీ కారణము చేత, గచ్చ మొక్కలను పంట చేను చెట్టు కంచెకు బదులుగా నాటుకొని చేనుకు మనుష్యులు, పశువుల నుండి కూడా రక్షణకై కంచెగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును. కేవలం రక్షణగానే కాక, రెండవ సంవత్సరము నుండే కాసే గచ్చగింజలను సేకరించుకొని మార్కెట్‌లో అమ్మి అదనపు ఆదాయమును పొందవచ్చును. ఎరువు, నీరును కూడా ఆశించని యీ మొక్కలను పశువులు కూడా మేయవు. ఏ యితర పెట్టుబడి లేకుండా వేసుకోదగిన యీపంట చేనుకు రక్షణను, ఆదాయాన్ని కూడా సంపాదించి పెట్టగలదు.

మార్కెటులో లభించు గచ్చకాయలను వారము రోజులు నీటిలో నానబెట్టి, పాలీథీన్ సంచులలోగాని, నారు మళ్లలో గాని లేదా ఏకంగా చేను చుట్టుగాని జూన్/జూలైలలో నాటుకొనవచ్చును. గచ్చమొక్కల నుండి కేవలం రక్షణ, గింజల నుండి ఆదాయము గడించడమేకాక, దీని ఆకులు, గింజల పప్పును పయోగించి నిత్య జీవితములో సంభవించు అనేక వ్యాధులకు గృహ వైద్యంగా ఉపయోగించు కొనవచ్చును.

గచ్చ ఔషధోపయోగాలు

1. జ్వరములో గచ్చపప్పు, మిరియాలు సమానంగా దంచి చూర్ణము చేసుకొని గురిగింజ మోతాదు గోలీలు చేసుకొని రోజుకు 3 సార్లు మ్రింగించాలి.

2. శరీరముపై నొప్పితో కూడిన వాపులు, సెగగడ్డలపై, గచ్చపప్పును నీటితో అరగగీసి గంధమును రాయాలి.

3. కడుపునొప్పి(ఉదరశూల)లో గచ్చపప్పును సైంధవలవణం, ఇంగువను సమానంగాకలిపి చూర్ణించి అరటీస్పూన్ సేవించాలి.

4. చిగుర్లనొప్పి, వాపు, నోటిలో కురుపులు ఏర్పడినప్పుడు, గచ్చకాయను కాల్చగా వచ్చిన బొగ్గును దంచి పటిక (Alum) తో కలిపి దంతదావనం చేస్తే తగ్గిపోతుంది.

5. కండ్లలో పూతకు, గచ్చపప్పును మెత్తగా చూర్ణించి మోదుగపూల రసంలో 21 రోజులు భావన చేసి (నాన్చి) కడ్డీలాగ తయారుచేసి ఎండించి వుంచుకొని, దీని నరగదీసి కంట్లో కాటుకలాగా ఉపయోగించాలి.

6. గచ్చకాయలతో సిద్ధము చేసిన తైలముతో మర్దన చేసిన కంపవాతము (వణుకుడు), ఆక్షేపకవాతము తగ్గుతయ్.

7. వృషణములలో ఏర్పడు వాపులోను, సెగగడ్డలలోను గచ్చపప్పును నీటితో నూరి పైన అంటించాలి.

8. శరీరముపై ఏర్పడు అర్బుదములు (కణుతులు), గవదబిళ్ళలు, చంకలలోను గజ్జలలోను ఏర్పడు వాపుల యందు గచ్చవేరు పట్టను నీటితో అరగదీసి లేపనము చేసిన తగ్గిపోతయ్.

9. గచ్చ ఆకులను క్రిమి వ్యాధులలోను, శ్లీపదవ్యాధు (బోధకాలు) లందు ఉడికించి కట్టాలి.

10. కడుపులో నులిపురుగులు, ఎలిక పాములు పోవడానికి, ఒక గచ్చకాయను దంచి బెల్లముతో కలిపి సేవించాలి.

11. అండకోశవృద్ధియందు 3 గచ్చకాయలను కుమ్ములో (వేడిబూడిదతో) పెట్టి కాల్చి తర్వాత కాయనుండి పప్పును తీసుకొని చూర్ణము చేసి 7 రోజులు 1 చెంచా చొప్పున తినిపించాలి. ఇదే చూర్ణాన్ని ఆముదపు ఆకులపై చిలకరించి పైన వేసి కట్టుకట్టాలి.

12. గచ్చాకురసాన్ని రెండు, మూడుచుక్కలు చొప్పున చెవిలో వేస్తే చెవిటితనము, చెవిలోపోటు తగ్గుతయ్.

13. ప్రసవానంతరం సూతికా వాతము నందు గచ్చవేరును దంచి మెత్తని కల్కాన్ని ఒక టీ స్పూన్ సేవించాలి. గచ్చ మొక్క ఆకు, వేరు, గింజలను అనేక విధాలుగా దైనందిన జీవితంలో సంభవించు వ్యాధులందు గృహవైద్యముగా ఉపయోగించి లాభమును పొందవచ్చును.

అరటితో సాంప్రదాయక వంటకాలు

ర్యాలి రమాసీత,రాధ

అరటి వంటల గురించి తెలుసుకునే ముందు, అరటి ఔషధ గుణాలు తెలుసు కోవటం ఎంతో అవసరం. ఎందుకంటే మనం రోజూ రకరకాల కూరలు తినటమే గాని, ఏ కూరలో ఏ ఔషధగుణముందో, ఏ కూర తింటే ఏ ప్రయోజనం జరుగు తుందో మనకు తెలియదు.

గుడ్డి ఎద్దు పంట చేనిలో జొరబడి నోటికి ఏది తగిలితే అది తిన్నట్లుగా, మార్కెట్‌లో ఏది దొరికితే అది మనం తింటున్నాము. ఏ ఋతువులో ఏమి తినాలో, ఏమి తినకూడదో మనకు తెలియనే తెలియదు. ఎన్ని డిగ్రీలు సంపాదించినా, ఎంత వయసు పెరిగినా ఆహార విజ్ఞానం తెలియని మానవులు అవిద్యావంతులే గానీ, విద్యావంతులుగా చెప్పలేము.

అనాదిగా భారతీయ కుటుంబాల్లో అరటి మొక్కకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడింది. ఇళ్ళల్లోను గ్రామాల్లోను జరిగే పండుగలకు, ఉత్సవాలకు, పెళ్ళిళ్ళకు అరటి స్తంభాలను తెచ్చి పందిళ్ళలో కట్టడం అందరికి తెలిసిందే. అరటి ఆకులో అన్నం తినటం కూడా అందరకూ తెలుసు.

గాలిలోని వ్యాధికారక సూక్ష్మ జీవులను చంపేశక్తి అరటిలో వుంది కాబట్టే దానికంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది.

ఇప్పుడు మనం అరటి వల్ల కలిగే అతి ముఖ్యమైన కొన్ని ఉపయోగాలు తెలుసుకొని తరువాత వంటల గురించి తెలుసుకుందాం.

అరటి గుణాలు

అరటి, తీపి, వగరు, రుచులు కలిగి వుంటుంది. చలువ చేస్తుంది దేహపుష్టిని పెంచుతుంది. రక్త విరేచనాలు, రక్త పిత్తము, రక్త స్రావము, పైత్యము, తాపము, నోటి వెంట రక్తం పడటం, రక్త వాంతులు, అతిసారము, మూత్రకృచ్ఛ్రము, స్త్రీల బట్టంటు రోగాలు, మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు, ఈ వ్యాధులన్నింటిని, అతి సులువుగా జయించగల శక్తి అరటిలో వుంది. అంతేగాకుండా గాలిలోను, నీటిలోను, ఆహారంలోను కలిసి వుండే వ్యాధికారక క్రిములను, విషాన్ని కూడా హరించే శక్తి అరటిలో వుంది.

స్త్రీల ఎర్రబట్టకు

* రెండు అంటి పండ్లు, 30గ్రా నెయ్యి కలిపి బాగా పిసికి తింటూ వుంటే స్త్రీల ఎర్రబట్ట తగ్గుతుంది.

* అరటి పువ్వు దంచి రసం తీసి వడపోసి ఆ రసం 50 గ్రా పెరుగు 50 గ్రా కలిపి రెండుపూటలా తింటూ వుంటే స్త్రీల ఎర్రబట్ట తగ్గిపోతుంది. ఇదే రసము వాడటం వల్ల స్త్రీ , పురుషుల రక్త, జిగట విరేచనములు కూడా కట్టుకుంటయ్.

నీళ్ళ విరేచనములకు

అరటి పండును పటిక బెల్లం పొడితో అద్దుకొని తింటూ వుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

దగ్గుకు

అరటిపండు మధ్యలో 1 గ్రాము మిరియాల చూర్ణం వుంచి, ఆ పండు తింటూ వుంటే, ఎంతకాలం నుండి వున్న దగ్గులైనా తగ్గిపోతయ్.

ఉబ్బసానికి

చక్రకేళీ అరటి పండును గోమూత్రములో వేసి పిసికి రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే, దారుణమైన ఉబ్బసం కూడా తగ్గుతుంది.

మూత్రం ఆగితే

అరటి దుంపను మెత్తగా తొక్కి పొత్తి కడుపు మీద వేసి కడితే వెంటనే ఆగిన మూత్రం బయటకు వస్తుంది.

బహిష్టు ఆగితే

అరటి పూచ రసము రెండు పూటలా 20 గ్రా. మోతాదుగా సేవిన్తూ వుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు మరలా మొదలై సాఫీగా వస్తుంది.

సాంప్రదాయక రీతి వంటకాలు

అరటిపువ్వు వలుచుకొని లోపల నల్లని భాగం గల పుల్లలు ఏరివేయాలి. తరువాత రోటిలో కాని మిక్సీలో కాని వేసి మెత్తగా చెయ్యాలి. దానిని బాగా కడిగి నీరు ఓడ్చి పక్కన పెట్టుకోవాలి. దానిని మనకు కావలసిన పద్ధతిగా చేసుకోవచ్చును.

అరటిపువ్వు పెరుగు పచ్చడి

కావలసిన వస్తువులు

అరటి పువ్వు - 1
పెరుగు - 1/2 కె.జి
ఆవాలు - 1 టీస్పూన్
మెంతులు - 1 టీస్పూన్
జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్
ఇంగువ - కొంచెం
నూనె - 2 టీస్పూన్‌లు

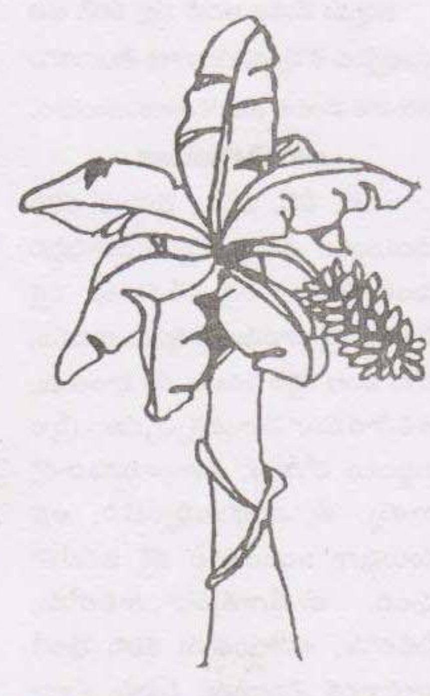
పద్ధతి : కడిగి ఉంచిన పువ్వుముద్ద పైనచెప్పిన పోపుసామాను నూనెలో వేసి వేగిన తరువాత వెయ్యాలి. బాగా మగ్గనివ్వాలి. సుమారు 15 నిముషాలు సన్నని సెగమీద ఉండనివ్వాలి. దింపివేడిమీదే పెరుగులో వెయ్యకూడదు అలా చేస్తే పెరుగు విరిగిపోతుంది. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు పెరుగులో కలపాలి.

అరటి పువ్వు పచ్చడి

కావలసిన వస్తువులు

పువ్వు - 1
ఎండు మిర్చి - 2
పచ్చిమిర్చి - 4
చింతపండు - నిమ్మకాయంత
పోపు సామాన్లు - 2 టీస్పూన్‌లు
ఇంగువ -కొంచెము
నూనె - 2 టీస్పూన్
బెల్లం - చిన్నముక్క
పసుపు - 1/2 టీస్పూన్
ఉప్పు - తగినంత

పద్ధతి : కడిగి ఉంచిన అరటి ముద్ద (దంచిన పువ్వు) పక్కన పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనెవేసి పోపుసామాను వెయ్యాలి. వాటిని వేరుగా పెట్టుకొని కొంచము నూనె బాణలిలో వేసి అరటి పువ్వు దంచి శుభ్రపరచిన ముద్దవేసి సన్నని సెగమీద 5 నిముషాలు మగ్గనివ్వాలి. తరువాత, దింపి పక్కన పెట్టాలి. చల్లారిన తరువాత చింతపండు గుజ్జుచేసుకోవాలి. రోటిలో పోపువేయించినది దంచి చింతపండు గుజ్జు బెల్లం చల్లారిన అరటిపువ్వు వేసి కలిసేటట్లు కొద్దిగా దంచి తీసుకోవాలి.



3. అరటి పువ్వు పప్పుకూర

కావలసినవి

అరటి పువ్వు - 1
పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు
ఆవాలు - 1 టీ స్పూన్
జీలకర్ర - 1 టీ స్పూన్
పచ్చిమిర్చి - 4
ఎండుమిరపకాయలు - 2
కరివేపాకు - కొంచెం
పసుపు, ఉప్పు - తగినంత

పద్ధతి : కడిగి ముద్దగా చేసిన అరటిపువ్వు పెసర పప్పు నీరు చేర్చి ఉడికించాలి. పప్పు ముద్దగా కాకూడదు. దానిని పోపువేసి పచ్చిమిరప ముక్కలు కరివేపాకు వేసి ఉడికించిన కూరవేసి మగ్గనివ్వాలి.

4. అరటి పువ్వు ఆవపెట్టికూర

కావలసిన వస్తువులు

పువ్వు - 1
పచ్చిమిర్చి - 4
ఎండుమిర్చి - 2
మెత్తగా నీరు వేసి నూరిన -1టీ స్పూన్ ఆవాల ముద్ద
చింతపండు రసం - 2 టీస్పూన్‌లు చిక్కనిది
పోపుసామాన్లు - 2 టీ స్పూన్‌లు
నూనె - 2 టీ స్పూన్‌లు

పద్ధతి : అరటి పువ్వు కడిగిన ముద్ద మెత్తగా ఉడికించాలి. నీరు వార్చి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పోపువేసి పచ్చిమిరప కాయముక్కలు వేసి వేగిన తరువాత ఉడికించిన కూర అందులో వేసి చింతపండురసం, ఉప్పు, పసుపు వేసి మగ్గనివ్వాలి.దింపి చల్లారిన తరువాత, నూరి ఉంచిన ఆవ ముద్దలో కొంచము నూనె వేసి కూరలో కలపాలి.

అరటి దూటతో రకాలు

అరటికాయ గెల దింపిన తరువాత చెట్టు కొట్టివేస్తారు. చెట్టులోపల, తెల్లని కర్రలాంటి దానిని దూట అని అంటారు. అరటి పువ్వులాగే దూటతో ఏమి చెయ్యాలన్నా, ముందుగా సన్నగా తరగాలి. దూట ముందుగా చక్రాలుగా తరగాలి. తరిగే టప్పుడు పీచువస్తుంది. దానిని వేలికి చుట్టుకొని తరగాలి లేకపోతే తినేటప్పుడు గొంతులో అడ్డంపడుతుంది. తరువాత చక్రాలుగా తరిగిన దూట దొంతరగా పేర్చుకొని సన్నని ముక్కలుగా తరగాలి.

1. **పెరుగు పచ్చడి**

కావలసిన వస్తువులు

దూట - 1 అడుగు ముక్క

పెరుగు - 1/2 కె.జి

కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు

కొద్దిగా కొత్తిమీర

పచ్చిమిర్చి - 4

పోపుసామాను - 2 టీ స్పూన్‌లు

మెంతి పొడి - 1 టీ స్పూన్

నూనె - 2 టీ స్పూన్‌లు

పద్ధతి : సన్నగా తరిగిన దూట పెరుగులో పసుపు వేసి కలపాలి. కొత్తిమీర పచ్చిదే సన్నగా తరిగివెయ్యాలి. పోపువేసి పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు కరివేపాకు అందులో వెయ్యాలి. దానిని పెరుగు పచ్చడిలో కలపాలి.

2. **పప్పు కూర**

కావలసిన వస్తువులు

పెసరపప్పు - 1/2 కప్పు

దూట - 1 అడుగుముక్క

పచ్చిమిర్చి - 4

5. ఎండు మిర్చి - 2

ఆవాలు - 1 టీ స్పూన్

జీలకర్ర - 1 టీ స్పూన్

సెనగపప్పు - 1 టీ స్పూన్

మినపపప్పు - 1 టీ స్పూన్

కరివేపాకు - ఒక రెమ్మ

పద్ధతి : పెసర పప్పు, దూట ముక్కలు కలిపి ఉడికించాలి. పెసరపప్పు ముద్ద కాకూడదు. నీరు ఓడ్చి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పోపువేసి కరివేపాకు పచ్చిమిర్చి ఏవేసి కొంచము వేగనివ్వాలి. తరువాత కూర అందులో వేసి మగ్గనివ్వాలి.

3. **దూటపులుసు పచ్చడి.**

కావలసిన వస్తువులు

దూటే - 1 అడుగు ముక్క

చింత పండుప - 1 నిమ్మకాయసైజు

ఉల్లిపాయలు - 4

పచ్చిమిర్చి - 4

పోపుసామానులు - 2 టీ స్పూన్

ఇంగువ - కొంచము

బెల్లం లేక పంచదార - 2 టీ స్పూన్

కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు

కొత్తిమీర - తరిగినది 2 టీ స్పూన్

పద్ధతి : ముందుగా చింతపండు రసం తీసుకోవాలి. సుమారు 1/2 లీటరు ఉండేలాగ చూడాలి. దానిలో అరటి దూట సన్నగా తరిగి కలపాలి. దానిలో ఉప్పు పసుపు వెయ్యాలి. బెల్లం వెయ్యాలి. కొత్తిమీర తరిగినది పచ్చిదే వెయ్యాలి. చింత పండురసం అరటి దూట వేడిచెయ్య కూడదు. పోపువేసి అందులో పచ్చిమిరప ముక్కలు, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి, వేగనివ్వాలి. తరువాత దూట పులుసు పచ్చడిలో కలపాలి. ❁

మూలికల పేర్లు - వివిధ భాషల్లో

అంకుడు చెట్టు : - దీన్ని చిట్టి అంకుడు, తెడ్లపాల, కొండజెముడు అని కూడా అంటారు. సంస్కృతంలో కృష్ణ కుటజ అని శాస్త్రీయంగా యాంటీ డైజెన్‌టేరికమ్ అంటారు.

గుణాలు : దీని ఆకులు పాలు వెగటుగా కారంగా వుంటయ్. ఇది చర్మ రోగాలను, శ్వాస రోగాలను నివారిస్తుంది.

అంజీరు : దీన్ని సీమ మేడి పండు అంటారు. సంస్కృతంలో మంజుల అని హిందీలో అంజీర్ అని శాస్త్రీయంగా ఫైకస్ కారికా అని ఇంగ్లీష్‌లో ఫిగ్స్‌ఫ్రెష్ అని అంటారు.

గుణాలు : ఎండు అంజీరు చలువచేస్తుంది. దేహపుష్టి, బలము, వీర్యవృద్ధి కలిగిస్తుంది. రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి చేస్తుంది. గుండె, గొంతు ఊపిరితిత్తులు, శుభ్రం చేస్తుంది. మూర్ఛ,పక్షవాతాలలో బాగా మేలుచేస్తుంది. సమస్త ఇంద్రియాలకు బలము కలిగిస్తుంది.

అంతరతామర : ఇది భూమిలో వేరులేకుండా, నీటి మీదతేలే మొక్క దీన్ని సంస్కృతంలో కుంభికా అని, వారి పర్ణి అంటారు హిందీలో జల్‌కుంభి అని, శాస్త్రీయంగా పిస్టియా ప్రాటియోటెస్ అని అంటారు.

గుణాలు : దీని చెక్క వగరుగా వుండి, చలువచేసి, కఫము, పైత్య ప్రకోపము, జ్వరము, ఉన్మాదము, తాపము, హరింపజేస్తుంది.

అంబాళవు చెట్టు : దీనిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో పుల్లమామిడి, ఆమడ మామిడి అంటారు. సంస్కృతంలో ఆమ్రాతక, కపిచూత అని. హిందీలో అంబాడా అని, ఇంగ్లీషులో అని, శాస్త్రీయంగా అని అంటారు.

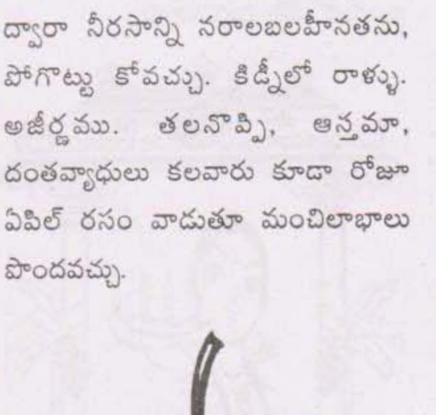
ఏపిల్ రసం - అమృత రసం

ఏపిల్ పండును తెలుగులో అమృత ఫలం అంటారు. ఇవి దాదాపు అన్ని ఋతువుల్లోను అన్ని ప్రాంతాల్లోను సరసమైన ధరల్లో ఈనాడు లభ్యమవుతూనే వున్నయ్. ఇవి త్వరగా జీర్ణమవుతయ్. తీపి రుచితో గూడి, వాతాన్ని, పైత్యాన్ని, కఫాన్ని శాంతింపచేస్తయ్. గుండెకు మంచి బలము కలిగిస్తయ్. వ్యాధిగ్రస్తులుగానీ, బలహీనులు గానీ ఏపిల్ పండ్లు మితంగా సేవించటం వల్ల శరీరం క్రమంగా అమృత తుల్యంగా మారుతుంది.

ఏపిల్ సేవనం వలన అమిత దాహం అణగిపోతుంది. అతిసార వ్యాధి సోకినప్పుడు ఏపిల్ జ్యూస్ త్రాగటం వలన వెంటనే వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. శరీరంలో రోజు రోజుకు పేరుకుపోయే వ్యర్థ విష పదార్థాలను రోజూ ఒక ఏపిల్ పండు రసం తాగటం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు బహిష్కరణ చేయవచ్చు. అంతే గాకుండ ఉదరంలోని ఎసిడిటీని తగ్గించటంలో కూడా ఏపిల్‌రసం బాగా ఉపకరిస్తుంది. గుండె, మెదడు, మూత్ర పిండాలు, ఉదరము లివర్ మొదలైన భాగాలను కూడా ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధిచేస్తూ రోగ రహితంగా ఉంచటంలో ఏపిల్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. తిన్న ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణం చేయటంలోను, పరిశుభ్రమైన రక్తాన్ని తయారు చేయటంలో కూడా ఏపిల్‌రసం తోడ్పడుతుంది.

ముఖ్యంగా పిల్లల అతిసారం వ్యాధిలో ఏపిల్ రసం అద్భుతంగా పని చేస్తుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇంకా కామెర్లు సోకినప్పుడు ఏపిల్ రసం నియమబద్ధంగా ఇవ్వటంద్వారా, కామెర్లను త్వరగా నయం చేసుకోవచ్చు. అమవాతము, కీళ్ళవాతము వంటి వాత రోగాలకు కూడా ఏపిల్ రసం దివ్యంగా పనిచేస్తుంది.

ఏపిల్ రసంలో తేనెకలిపి తాగటం ద్వారా నీరసాన్ని నరాలబలహీనతను, పోగొట్టు కోవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్ళు. అజీర్ణము. తలనొప్పి, ఆస్తమా, దంతవ్యాధులు కలవారు కూడా రోజూ ఏపిల్ రసం వాడుతూ మంచిలాభాలు పొందవచ్చు.



ఏపిల్‌లో - ఏమున్నయ్

నీరు	:	85.9%
ప్రొటీన్స్	:	0.3%
కొవ్వు	:	0.1%
పిండిపదార్థాలు	:	9.5%
మినరల్స్	:	0.4%
సున్నం	:	0.01%
ఫాస్ఫరస్	:	0.02%
ఇనుము	:	1.7 మి. గ్రా / 100 గ్రా
విటమిన్ బి	:	401 / 100 గ్రా.

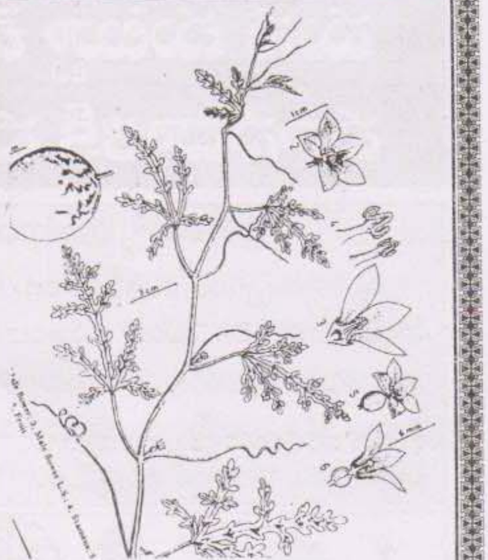
అక్టోబర్ మాసపత్రికలోని త్రిఫలకల్పం ఆచరించే పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

స్త్రీలు, పురుషులు, పదహారు ఏండ్లు నిండినవారు. ఎనభై ఏండ్లు దాటనివారు ఈ కల్పాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. ఈ కల్పం ఆచరించేటప్పుడు. అనుసరించవలసిన ఆహార నియమాలు అందరికీ ఒక విధంగా వుండవు. వయసును బట్టి వారికున్న ఇతర వ్యాధులను బట్టి మనిషి మనిషికి మారుతూ వుంటయ్. అందుకే వాటిని పత్రికా ముఖంగా ప్రచురించ లేదు. కాబట్టి త్రిఫలాకల్పం ద్వారా పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకునే వారు, వెంటనే తమ ఆరోగ్య పరిస్థితులను, తమవయసు, బరువు. శరీర తత్వము వివరాలను, తమ ప్రస్తుత ఫోటోలను, వాటితోపాటు స్టాంపులు అంటించిన స్వంత చిరునామాగల కవరును జతపరచి పంపించాలి. అలా పంపిన వారి వివరాలను ఆయుర్వేద పీఠంలో పొందుపరచి, రెండు మూడు నెలలకు ఒకసారి వారికి తగిన నియమాలు జాగ్రత్తలు, వారికున్న ఇతర వ్యాధులకు తగిన ఔషధాలు, తగిన ఆసనాలు, వ్యాయామం తెలియజేయబడతాయి. పాఠకులారా ! మరువకండి వెంటనే పై వివరాలతో లెటర్ పంపండి శుభమస్తు!

ఎడిటర్

విశేష ఔషధ గుణాలు గల వెట్టిపుచ్చ

డా॥ కొండపల్లి నరసింహారెడ్డి



వెట్టి పుచ్చ తీగ జాతికి చెందిన ఏకవార్షిక మొక్క. ఇది చెరువు లోతట్టులోను, వాగులు, నదుల గర్భంలోని ఇసుక పట్టిలలోను, కాలువ గట్లపైనను ప్రకృతి సిద్ధంగా జనించి పచ్చతీగ లాగా భూమిపై పాకి చిన్న సైజ్‌లో గుండ్రని కాయలు కలిగి ఉంటుంది. ఈ మొక్క యొక్క అన్ని భాగములు (పంచాంగములు) చేదుగా వుంటాయి. దీనిని ప్రాంతీయంగా వెట్టిపుచ్చ అని సంస్కృత భాషలో 'ఇంద్రావారుణి' అని శాస్త్రీయంగా "CITRULLUSCOLO CYNTHIS" అని వ్యవహరిస్తారు.

ఔషధాలలో వెట్టిపుచ్చకు గల విశేష గుణాలను గ్రహించిన ఉత్తరభారతదేశ రైతులు దీని గింజలను విత్తడం ద్వారా సేద్యాన్ని చేపట్టి లాభాలను పొందు తున్నారు. దీని పంచాంగములు ఔషధ గుణములు కలిగి ఉన్నప్పటికి ప్రత్యేకించి కాయలు, గింజలు వేళ్లను ఎక్కువగా ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు.

వెట్టి పుచ్చ ఔషధగుణములు

వెట్టిపుచ్చ యందు "కోలాసింథిన్" అను రసాయనిక పదార్థం వుండి, వివిధ వ్యాధులనివారణకు వుపయోగ పడుతున్నాయి.

1 సెగగడ్డలు, నొప్పితో కూడుకున్న వాపులపై వెట్టిపుచ్చ వేరును మెత్తగా నూరి లేపనము చేసిన ఉపశ మిస్తయ్.
2. దీర్ఘకాలిక వ్రణాలలో వెట్టిపుచ్చ ఫలా రసాన్ని వుపయోగించిన త్వరగా తగ్గిపోతయ్.
3. పాము, తేలు మొదలైన విష జంతువులు కరచిన చోట వెట్టి పుచ్చగింజల తైలము రాసిన మేలుకలుగుతుంది.
4. దీని తైలమును వెంట్రుకలకు మర్దనా చేసినచో వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, తెల్లబడడం సమస్యలు పోతయ్.
5. స్తనశోఫ (వాపు) యందు వేరు దంచి లేపనం చేయాలి.
6. పిప్పి పన్నులో, ఎండిన ఫలమును కాల్చి పొగబట్టిన మేలు జరుగు తుంది.

పాఠకుల అనుభవం

పాదాల పగుళ్ళు తగ్గినయ్

వి. కమలకుమారి, 29/278-ఎ,
చింతగుంట పాలెం,
మచిలీపట్నం- 521001. కృష్ణా జిల్లా.

ఆయుర్వేద మహర్షిగారికి, కలమకుమారి నమస్కరించి వ్రాయు నది. మేము అందరికి ఆయుర్వేదం పాఠకులం. పత్రికల్లోని కొన్ని యోగాలను ఆచరిస్తున్నాను. నా అనుభవం ఒకటి రాస్తున్నాను. మీరు రాసినట్లుగా, 50గ్రా.ఆవనూనె, 50గ్రా. గుగ్గిలం తీసుకొని, గుగ్గిలం మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితం చేశాము. దాన్ని ఆవనూనెలో బాగా కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి వేడి చేశాము. ఆ తరువాత రోజూ కొంత ఆ పేస్ట్ తీసుకొని కొంచెం మంచినీరు కలిపి మెత్తగా మర్దించి, రోజూ నిద్రపోయేముందు పాదాలకు రాశాము. ఎంత అద్భుతంగా కాలి పగుళ్ళు మాయమైపోయినయ్. ■

7. కంఠమాలయందు వెట్టి పుచ్చ వేరును మెత్తగా నూరుకొని అరస్పూన్ రోజుకు రెండుసార్లు ఆవు మూత్రంతో సేవించాలి.
8. యోని శూల యందు దీని వేరును ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి అరస్పూన్ ఆవుపాలతో రోజుకు రెండు సార్లు సేవించాలి.
9. కీళ్ళనొప్పులలో (సంధివాతము) వెట్టిపుచ్చ వేరు చూర్ణం ఒకభాగం, పిప్పళ్ళ చూర్ణం ఒక భాగం నాలుగు భాగాలు బెల్లముతో కలిపి రోజుకు ఒక స్పూన్ సేవించాలి.
10. మూత్రవ్యాధులలో - వెట్టిపుచ్చ కాయలోని గుజ్జును చూర్ణించి ఒకస్పూన్ చొప్పున సేవించాలి.

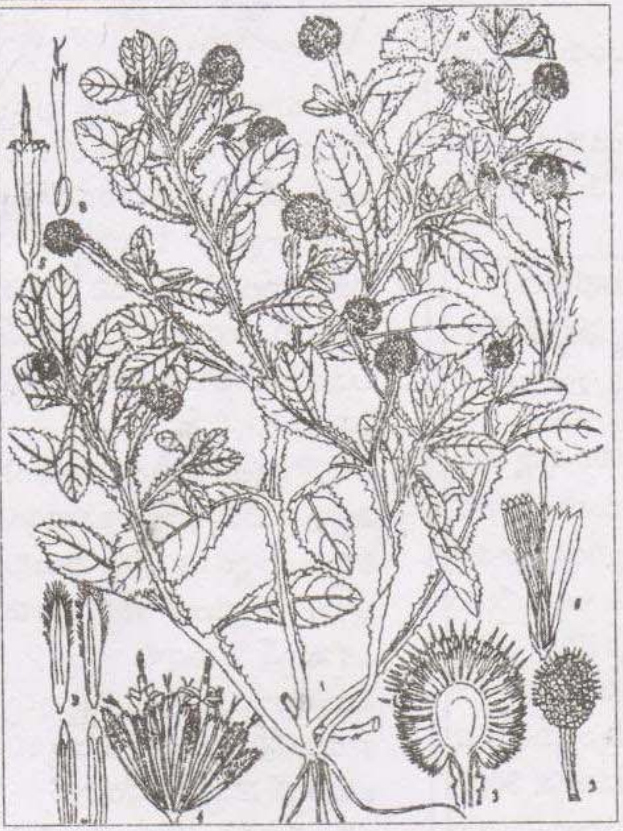
ఇవి కేవలం ఏక మూలికా ప్రయోగాలే ఇంకా ఆయుర్వేద వైద్యులు వెట్టిపుచ్చ పంచ అంగములను ఇతర మూలికలతో కలిపి వివిధ ఔషధాలు తయారు చేసి ఉపయోగిస్తారు.

గిరిజనులు, ప్రసనము కావడంలో ఆలస్యం జరిగిన, వెట్టిపుచ్చ వేరును నూరి ఆవునెయ్యితో కలిపి యోనిపై లేపనం చేస్తారు. ■

మన చుట్టూ చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు
మానవాళికి వరం - మహా ఓషధి బోడతరం

ప్రతి ఊళ్ళో వుంటుంది

దీనిని సంస్కృతంలో ముండీ, శ్రావణి, భిక్షు అంటారు. హిందీలో కూడా దీనిని "ముండీ" అని అంటారు. దీని సర్వాంగాలు, కొంచెం తీపి, చేదు, వగరు రుచులతో కలిసి, ఔషధ గుణాలు కలిగి వుంటయ్. ఇది ముందు వేడి చేసి తరువాత చల్లారుస్తుంది. గ్రామాలలో ఇది పుష్కలంగా పెరుగుతుంది.



బోడతరం రకాలు

ఎర్ర బోడతరం, తెల్లబోడతరం, పచ్చ బోడతరం అనే మూడు జాతులుంటయ్. ఇవి చిన్న బోడతరం, పెద్ద బోడతరం అనే రెండు సైజుల్లో దొరుకుతయ్. అయితే, అన్ని ప్రాంతాలలోను ఎక్కువగా ఎర్రబోడతరం దొరుకుతుంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో దీన్ని బోడసరం అని కూడా పిలుస్తారు.

ఏ ఏ వ్యాధులకు

జ్వరము, ఉన్మాదము, అపస్మారము, అండవృద్ధి, మేహము, కుష్ఠు, శూల, కఫము, దగ్గు, క్షయ, గొంతురోగము, వాతరోగము, మూలవ్యాధి, బోదకాలు, మొదలైన వ్యాధులను తగ్గించటంలో ఈ బోడతరం ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని విష పదార్థాలను వెలుపలికితీసి, దేహానికి మంచిపుష్టిని కలిగించి, మనోచంచలత్వాన్ని, భయాన్ని ఆందోళననుతగ్గించి అకాల వార్థక్యాన్ని అరికట్టి కాయసిద్ధి చేయగల అమూల్య రసాయన ఓషధి.

పిచ్చికుక్క - కాటుకు

బోడతరం సమూల రసం 20 గ్రా. అందులో నువ్వులనూనె మూడు చుక్కలు మాత్రమే వేసి, రోజూ రెండుపూటలా తాగించాలి. ఇలా 40 రోజులు తాగిస్తే పిచ్చికుక్క విషం విరిగిపోతుంది.

పథ్యం : ❂ పిచ్చి కుక్క కాటు పడిన వ్యక్తి ఒక సంవత్సరం వరకు, ఆరిక చేనులోనికిగానీ, ఉలవ చేనిలోనికి గానీ వెళ్ళకూడదు. ❂ ఆవకాయ, ఆవపిండి, మామిడిపండ్లు తిన కూడదు. ❂ కొత్తగా వర్షం కురిసి నిండినచెరువు వద్దకు వెళ్ళకూడదు. ❂ సంభోగం కూడా సంవత్సరం వరకూ నిషిద్ధమే.

పాండు రోగమునకు

ఎర్రబోడతరం సమూలంగా తీసుకొనివచ్చి దంచి రసం తీసి, పూటకు 20గ్రా. రసంలో ఒక టీస్పూన్ కండచక్కెర కలిపి రెండు పూటలా మూడు రోజులపాటు తాగిస్తే ఎంతకాలం నుండి బాధించుచున్న పాండు రోగమైనా హరించిపోతుంది.

జారిన స్తనములకు

పెద్దబోడరసం సమూలము, పిప్పళ్ళు, గుమ్మడిటేకు వేర్లు, ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని, మంచినీటితో మెత్తగా గంధంలాగా నూరి, ఆ గంధానికి రెట్టింపు తెల్లనువ్వులనూనె కలిపి, చిన్నమంట మీద కట్టెల పొయ్యిమీద మట్టిపాత్రలో నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి చల్లార్చి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఈతైలాన్ని జారినస్తనాలపైన ముందు బుడిపెలను వదలిపెట్టి మిగిలిన భాగానికి సున్నితంగా మర్దనా చేస్తూవుంటే క్రమంగా జారినస్తనాలు పైకి లేచి, బిగువుగా మారతయ్.

చనుకుదురుకు

బోడతరం ఆకును మెత్తగా నూరి చను కుదురు మీద వేసి కట్టుకడుతూవుంటే చన్ను వ్రణం మానిపోతుంది. శరీరం మీద ఏ వ్రణాలైనా ఈ పద్ధతిద్వారా హరించిపోతయ్.

కంటి వ్యాధులకు

తెల్లబోడతరం మొక్కకు మంచి తిధి రోజున పూజచేసి ధూపదీపనైవేద్యాలిచ్చి దాని పూవు ఒకటి తీసుకొని పరగడుపున మింగితే అంటే ఒక్కరోజు ఒక్క పూవు తింటే ఒక్క సంవత్సరం వరకు కంటి వ్యాధులు కలుగవు. ఆ రోజు ఆవుపాలతో భోజనం చేయాలి. వేరే ఏమి తినకూడదు. ఇలా మూడుపూవులు తింటే మూడు సంవత్సరాల వరకు కంటి సమస్యలు రాకుండా వుంటయ్. ఆ తరువాత మళ్ళీ మూడు పూవులు తినవచ్చు. వట్టి పూలే తినాలి. అనుపానంగా ఏమి వాడకూడదు.

మగతనమునకు

పూవులు కాయలు లేకుండా, బోడతరం వేళ్ళు మాత్రమే తీసుకొచ్చి కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ప్రాతఃకాల సమయంలో మాత్రమే, మూడు చిటికెల పొడిని నోట్లో వేసుకొని మంచి నీళ్ళు తాగాలి. ఒక గంట వరకు ఏమి తినకూడదు. ఇలాచేస్తూ ఆవుపాలతో చక్కెర కలిపి ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పులుపు, ఉప్పు, కారం, తగలకూడదు. ఇలా చేస్తూ వుంటే, హస్త ప్రయోగం వల్ల, వేరే బలహీనతల వల్ల నపుంసకులుగా మారిన వారికి, అపరిమితమైన మగతనం కలుగుతుంది. చెట్టుకు పూజచేసి ఎందుకు తీసు కొంటున్నావో చెప్పి తీసుకోవాలి. 40 రోజుల పాటు వాడుతూ, బ్రహ్మచర్యం వుండాలి. ఈ ప్రయోగానికి ఎర్ర బోడతరంతోపాటు తెల్లబోడతరం కూడ బాగా మేలుచేస్తుంది. ఇది కేవలం పురుషునికే కాక స్త్రీలకు కూడా ఉపకరిస్తుంది. కండ్లకు దివ్యమైన దృష్టి నిస్తుంది. మెదడుకు బలం కలిగిస్తుంది.

రక్త మొలలకు

బోడతరం కాయలు ఏడు తీసుకొని ఒక గ్లాస్ నీటిలో వేసి సగం నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి చల్లార్చి ప్రాతఃకాల సమయంలో తాగాలి. ఒక గంటవరకు ఏమీ తినకూడదు.ఏమీ తాగకూడదు.ఒక్కరోజులోనే రక్తంకారటం ఆగిపోతుంది. ఈ విధంగా మూడువారాలు చేస్తే రక్తమొలలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. అయితే కారం, ఉప్పు, పులుపు, పూర్తిగా ఆ మూడువారాలు మానుకోవాలి.

నోటి దుర్గంధానికి

బోడసరం సమూలం, మంగకాయలు, నేరేడు ఆకులు, జాజి పూలు, జాజిఆకులు, పసుపు, మానిపసుపు, తులసి ఆకు సమ భాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో దంచి రసంతీసి వడపోసి, ఆ రసంలో సగభాగంగా నువ్వుల నూనె కలిపి చిన్నమంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈనూనె కొంచెం రోజూ నోట్లో వేసుకొని పదినిమిషాల పాటు పుక్కిలించి వూసి వేస్తూవుంటే నోటిదుర్గంధం హరించి పోతుంది.

ముండీ రసాయనం

బోడసరం సమూలం ఒకటిన్నర కేజీ తెచ్చి దుమ్ము ధూళి లేకుండ కడిగి దంచి, దాని నిజరసం ఒకటిన్నర కేజీ వుండేటట్లు తీసుకొని, అందులో ముప్పావు కేజీ మంచి నువ్వుల నూనె కలిపి సన్నసెగమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగించి, దించి వడపోసి చల్లార్చి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ, రెండుపూటలా భోజనానికి ముందు ఐదు నుండి పది గ్రాముల మోతాదుగా స్వీకరిస్తూ వుంటే, బలవీర్యములు అభివృద్ధిచెంది, దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది. పులుసు, మజ్జిగ, చల్లనినీరు అమితభోజనము, పరు గెత్తటం, ఎక్కువ వ్యాయామంచేయటం, అతిగాకోపం తెచ్చుకోవటం, అతిగా ఏవడటం, శిరస్నానము, స్త్రీ సంభోగము మానుకోవాలి. గోరువెచ్చని నీరు తాగటానికి ఉపయోగించుకోవాలి.

మొలలకు కట్టు

బోడతరం వేరు బెరడును పెరుగుతో కలిపి నూరి ఆసనం మీద వేసికట్టు కడుతూ వుంటే మొలల బాధ వెంటనే నివారణమవుతుంది.

వాతరక్త వ్యాధికి

బోడతరం సమూలం తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణించి, రోజూ పూటకు పావు టీస్పూన్ పొడి, అరటీస్పూన్ ఆవునెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ తేనె కలిపి రెండు పూటలా తింటూ, అనుపానంగా తిప్పతీగ కషాయం ఒకటి లేదా రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే వాత రక్త వ్యాధి హరించిపోతుంది.

శరీర దుర్గంధమునకు

బోడతరం సమూలచూర్ణం పావుటీ స్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటిలోకలిపి తాగుతూవుంటే, క్రమంగా శరీర దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

మన చుట్టూ చెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

గుమ్మడి, గుమ్మడి ఔషధాల అమ్మడి

గుమ్మడి చెట్టు మన పొలాల్లోను, దొడ్లల్లోను, ఇండ్లల్లోను పెరుగుతూ వుంటుంది. కేవలం దీని కాయను కూరగా వండుకొని తినడం మాత్రమే మనకు తెలుసు. దాని ఔషధ యోగాలు మాత్రం అసలు తెలియవు. మన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షులు ఈ చెట్టు మీద అనేక పరిశోధనలు చేసి వారు నిర్ధారించిన ఔషధ యోగాలను మీ ముందుంచుతున్నాము.

పిచ్చికి-ఫిట్స్‌కి-మూర్ఛలకి

బూడిద గుమ్మడి కాయను దంచి తీసిన రసం 100 గ్రా. తీసుకొని, అందులో 30 గ్రా పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి తాగిస్తూ వుంటే పిచ్చి కుదురుతుంది. ఫిట్స్, అపస్మారము, మూర్ఛలు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

అతిమూత్రవ్యాధికి

బూడిద గుమ్మడి కాయను పై తోలు తీసి వేసి ముక్కలు దంచి తీసిన రసము నాలుగు ఔన్సులు తీసుకొని వడపోసి అందులో 5 గ్రా పసుపు, 5 గ్రా. తవుడు కలుపుకొని పూటకు ఒక మోతాదుగా, రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే అతిమూత్రవ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. అయితే ఈ యోగం అనుసరించి నంతకాలం, నీలిరంగు గుడ్డను గోచీగా లోపల కట్టుకొని వుండాలి.

క్యాన్సర్ పుండ్లకు

ఎర్ర గుమ్మడి కాయ గుజ్జును బాగా మెత్తగా పిసికి క్యాన్సర్ పుండ్లమీద వేసి కట్టు కడుతూవుంటే ఆ వుండ్లు త్వరగా తగ్గిపోతయ్

సుఖ ప్రసవానికి

గుమ్మడి చెట్టు, ఆకులు, మర్రి వూడల కొనలు, పత్తి గింజలు ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, అరికాళ్ళకు పట్టిస్తూ వుంటే గర్భిణీ స్త్రీలకు సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

స్త్రీల హిస్టీరియా వ్యాధికి లఘు

కుష్మాండ ఘృతము

బూడిద గుమ్మడికాయపై తోలు తీసివేసి లోపల భాగాన్ని ముక్కలు చేసి దంచి తీసిన రసము ఎనిమిది కేజీలు, ఆవునెయ్యి ఒక కేజి, అతిమధురం చూర్ణము పావుకేజి ఈ మూడు పదార్థాలను కలిపి ఒక కుండలో పోసి చిన్న మంటమీద నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి, చల్లారిన తరువాత అందులో ముప్పావు కేజీ మంచి తేనె కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనినే లఘు కూష్మాండ ఘృతము అంటారు. ఈ ఘృతాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున 15 గ్రా మోతాదుగా, పావు లీటరు పాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే స్త్రీల తలనొప్పి, పిచ్చి, తలతిరుగుడు, హిస్టీరియా వ్యాధి తగ్గిపోతయ్.

గోరు చుట్టు - పిప్పిగోళ్ళు

లేత గుమ్మడి ఆకులు ఏడు తీసుకొచ్చి గోరు చుట్టుమీద గానీ, పిప్పిగోళ్ళమీద గానీ చుడుతూవుంటే అవి తగ్గిపోతయ్.

క్షయ - రక్త క్షయలకు

బూడిద గుమ్మడికాయ రసము 50గ్రా తీసుకొని, అందులో రావి జిగురు 5గ్రా. కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే, క్షయ, రక్తక్షయ హరించిపోతయ్.

ఉబ్బసమునకు

50 గ్రా. బూడిద గుమ్మడి ఆకు రసములో చిటికెడు యవక్షారము కలిపి తాగుతూవుంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

అనేక బాధలకు

బూడిదగుమ్మడి రసము 50 గ్రా తీసుకొని అందులో చిటికెడు యవక్షారము, చిన్న ఇంగువ పలుకు కలిపి, రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రాశయ రోగాలు, పొత్తి కడుపు రోగాలు, లింగ రోగాలు నయమౌతయ్

మూత్రంలో రాళ్ళకు

50 గ్రా. బూడిద గుమ్మడి రసంలో రెండు చిటికెల యవక్షారమును, తగినంత బెల్లమును కలిపి రెండు పూటలా తాగిస్త్రావుంటే,వారం పదిరోజుల్లో మూత్రావయవాల్లోని రాళ్ళు హరించి పోతయ్.

మూత్రం బిగిస్తే

బూడిద గుమ్మడి గింజలు, దోస గింజలు ఈ రెండు సమంగా తీసుకొని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని పొత్తికడుపు మీద పట్టులాగా వేస్తే, మూత్ర బిగింపు హరించిపోయి, మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

పశువుల పారుడు వ్యాధికి

అరకేజీ బూడిద గుమ్మడి రసము పావు లీటరు పాలు, పావు లీటరు నువ్వులనూనె ఈ పదార్థాలను కలిపి పశువులకు పట్టిస్తే పారుడు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

జ్వరాలకు - మంటలకు

గుండ్రంగా వుండే సూర్య గుమ్మడి కాయలను చక్రాల్లాగా తరిగి, ఆముక్కలను అరిచేతులకు, అరికాళ్ళకు ఆనించి కట్టుకడితే, వెంటనే జ్వరం తాలూకు మంటలు,జ్వరము తగ్గిపోతయ్.

శూల నొప్పులకు

బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కలను ఒక ఇత్తడి పాత్రలో వేసి మూతబెట్టి పొయ్యిమీద పెట్టి వేడిచేస్తే అందులోని ముక్కలు నల్లగా బొగ్గులాగా మాడి పోతయ్. వాటిని తీసి మెత్తగా నూరి జల్లెడబెట్టి, ఆ చూర్ణంతో సమంగా దోరగా వేయించి దంచిన శొంఠి చూర్ణము కలిపి నిలువ వుంచుకొని రెండు పూటలా పూటకు నాలుగు చిటికెల మోతాదుగా చన్నీళ్ళతో కలిపి వేసుకొంటూ వుంటే శూలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

నిద్ర పట్టనివారికి

బూడిద గుమ్మడి కాయులోని గింజలు సేకరించి, వాటిని గానుగలో పోసి తైలము తీయించాలి. ఆ తైలాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు 10 గ్రా. తలకు పట్టించినా లేక లోనికి పుచ్చుకున్నా ప్రశాంతమైన నిద్ర పుడుతుంది

నిజామాబాద్ పాఠకులకు

విజ్ఞప్తి

ఆగస్ట్ రెండొవ శనివారం నాడు పంచాయతీ ఎన్నికలు మరియు వర్షాల కారణంగా ఆయుర్వేద శిక్షణాశిబిరం జరగలేదు. అక్టోబర్ రెండవ శనివారం నాడు ఖచ్చితంగా నిజామాబాద్‌లో శిబిరం నిర్వహించబడుతుంది. ఈ శిబిరంలో పాల్గొనే పాఠక సోదరీ సోదరులంతా26107(నిజామాబాద్)కు ఫోన్ చేసి మీ పేర్లు నోట్ చేయించుకోండి. శిబిర వివరాలు తీసుకోండి. శుభమస్తు ! ఆయుర్వేద మహర్షి

పాఠకుల అనుభవాలు

ముఖ సౌందర్యము

ముఖ సౌందర్యము పెంపొందించు కోవాలన్న, ఉన్న సౌందర్యాన్ని కాపాడు కోవాలన్నా ఖరీదైన సౌందర్య సాధనాలనే వాడాలని లేదు. కొంచెం శ్రద్ధ, కొంచెం శ్రమ పెట్టు బదులుగా, మన ఇంట్లో మన అందు బాటులో ఉన్న వస్తువులనే సౌందర్య సాధనాలుగా - క్రమం తప్పకుండా వాడుతూ మేలయిన ఫలితాలను మన సొంతం చేసుకోవచ్చు. ముందుగా ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి పచ్చి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖం, మెడ మీద రాసి 2నిమిషాలు తర్వాత తడిగుడ్డతో మెల్లగా తుడిస్తే దుమ్ము, ధూళీ అంతా వచ్చేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఈ క్రింది చిట్కాలలో ఎవరికి సరిపోయింది వారు ఎంచుకొని మొహానికి మెడకి రాసి 5 ని॥ ఉండి గోరు వెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి.

* కేరట్టు రసం రాస్తే నలుపు విరిగి మంచి రంగు వస్తుంది.
* టమోటా రసం రాస్తే నలుపు, ఎండలో తిరగడం వలన ఏర్పడే వివర్ణత పోయి కాంతి వస్తుంది.
* బంగాళా దుంపల రసం రాయడం వలన చర్మం మీద ఏర్పడే నల్ల మచ్చలు మొటిమలు వలన ఏర్పడిన గుల్లలు మాయమై, పెద్దగా కనిపించే చర్మ రంధ్రాలు కూడా పూడు కుంటాయి.
* పుదీనా రసం వలన మొటిమల సమస్య తీరుతుంది.

* దోసకాయ రసం (పందిరి దోస, కీర ఏదయినా సరే) మొటిమలను నివారించడంతో బాటు, మంచి వర్చస్సు నిస్తుంది.
* తాజా పెరుగు మీద మీగడ రాస్తూ ఉంటే ముఖం చంద్రబింబంలా కాంతులీనుతూ ఉంటుంది.
* తినే సోడా, నిమ్మరసం సమపాళ్ళలో తీసుకుని రాసి 10 ని॥ తర్వాత కడిగితే ముఖం తాజాగా, మెరుగు లీనుతు ఉంటుంది.
* 4 చుక్కల నువ్వుల నూనె, 4 చుక్కల నీళ్లు కలిపి అరచేతిలో వేసుకుని, రెండు అరచేతులు కలిపి రుద్దితే, తెల్లని ద్రవం వస్తుంది. దాన్ని రాసి 10ని॥ ఉండి స్నానం చేస్తూ ఉంటే, మంచి కాంతి వచ్చి, మచ్చలు ముడతలు మాయం అవుతాయి.
* అనాస పండు రసం రాస్తే మంచి కాంతి మృదుత్వం ఏర్పడుతుంది. బ్లీచింగ్ చేసిన ఫలితం ఏర్పడుతుంది.

పైన చెప్పినవనిర్నీ ముఖానికి మెడకి రాస్తు కంటి చుట్టూ కూడా ధారాళంగా రాయవచ్చు. దీని వలన కళ్ళు చల్ల బడతాయి. కంటి చుట్టూ ఉన్న నల్ల వల యాలు మాయం అవుతాయి. ఇవన్నీ కూడా ఎంతో కాలంగా మన పెద్దలు వాడి, మంచి ఫలితాలను పొంది మనకు అందించిన నిధులు.

పత్రికలోని చిట్కాలు వాడుకొని, మాకు తెలియజేయని పాఠకులు బ్రహ్మరాక్షసులై పుడతారు.

ప్రియమైన పాఠక మహాశయులారా ! ఎందుకు మీకింత అశ్రద్ధ. ఒక్క అర్ధ రూపాయి కాంప్డు మీద, మీ ఆయుర్వేద అనుభవాన్ని వ్రాసి పంపలేరా ! సనాతన ఆయుర్వేద గ్రంథాలను వెతకి, వాటిలోని మన మహర్షుల అద్భుత అనుభవాలను వెలికి తీసి నెలనెలా పత్రికలో ప్రచురి స్తున్నాము. అనేక మంది పాఠకులు వాటిని హాయిగా ఉపయోగించుకొంటూ ఆరోగ్యం పొందుతున్నారు. ఇది సంతోషించవలసిన విషయమే. కాని మీరు ఏనెల పత్రికలోని, ఏ చిట్కాను అనుసరించి ఆరోగ్యం పొందారో మాకు తెలియ చేయక పోవటం ఎంతో విచారించ తగ్గ విషయం. లక్షలాదిమంధికి ఉపయోగపడే అమృత విజ్ఞానాన్ని దాచి పెట్టేవారు మరుజన్మలో బ్రహ్మరాక్షసులై పుడతారని మన శాస్త్రాలు హెచ్చరించినయ్.

కాబట్టి ఇప్పటికైనా పాఠకులు మంచి మనసుతో వెంటనే మీ అనుభవాలను వ్రాసిపంపండి. మీ పేరుతోనే పత్రికలో ప్రచురిస్తాము. అది ఎంతో మందికి మేలు చేసినట్లవు తుంది. మీకూ తగిన పుణ్యం కలుగుతుంది. వెంటనే మీ అనుభవాలను ఉత్తరాలద్వార తెలియ పరుస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

ఎడిటర్

ప్రకృతి వర ప్రసాదం - రసరమ్య రసాయన ప్రసీదం
ఔషధాలకు అధరం - అతిమధురం

డా॥ కూర విశ్వనాథం యన్.డి.

యష్టిమధు - మధుయష్టిక - మిఠీలకడీ - GLYCERHIZA GLABRA

అతిమధురం గురించి

ఇది నీటి ప్రదేశాలలోను, మెట్ట ప్రదేశాలలోను నిలువెత్తు పెరిగే గుల్మజాతి చెట్టు. దీని ఆకులు మరువం ఆకుల్లాగా గుండ్రంగా వుండి, పువ్వులు తెల్లగ గుత్తులు, గుత్తులుగా వుంటయ్.

అతిమధురం గుణాలు

ఇది యోగ సిద్ధి, రసాయన సిద్ధి చేకూర్చగల అపురూపమైన, అతి విలువైన అత్యద్భుతమైన మూలిక. ఇది ఎక్కువ తీపి రుచిని, తక్కువ కారపు రుచిని కలిగి చలువ చేసే స్వభావం కలిగి వుంటుంది. నాలుక మీద వేసుకుంటే కొంచెం చిమచిమలాడి నీరు వూర చేస్తుంది.

దీనిని నిత్యం ఆహారం లాగా వాడితే

నేత్ర రోగాలు రాకుండ చేస్తుంది. వుంటే తగ్గిస్తుంది. తల వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండ, వూడి పోకుండ కాపాడుతూ క్రమంగా నల్లబరుస్తుంది. శరీరంలోని విషపదార్థాలను విరిచి సకల అవయవాలను శుద్ధి చేస్తుంది. దప్పికను, వాంతిని, పైత్యాన్ని, క్షయను పోగొడుతుంది. వ్రణాలలోని కుళ్ళును తీసివేసి మాడుస్తుంది. అమితంగా వీర్యాన్ని, శారీరక శక్తిని పెంచుతుంది. మేహశాంతి చేస్తుంది. మూత్రం ధారాళంగా వెలువరిస్తుంది. సుఖ విరేచనం చేస్తుంది. దగ్గు, పొడిదగ్గు, పైత్యం (వేడి) వల్ల కలిగిన శ్లేష్మము, రక్తంలోని అతి వేడి, ఊపిరితిత్తులలోని వాపు, నీరు, గొంతుబొంగురు, ఉబ్బసము, నీరు పట్టే ఉబ్బురోగము, తలతిప్పట, తాపము, నోటిఅరుచి, జిలుబు, జ్వరాలు, హృద్రోగాలు, ఇలా అనేక రోగాలకు ఇది దివ్యఔషధంగా అనుపాన ద్రవ్యంగా ఉపకరిస్తుంది. త్వరగా శరీరం ముడుతలు పడకుండా వెంట్రుకలు నెరవకుండ, వృద్ధాప్యం రాకుండా దీర్ఘాయుష్షును కలిగించే రసరమ్య రసాయనం ఈ మూలిక.

ముసలితనం రాకుండ

రోజూ నియమబద్ధంగా ఈ యష్టిమధు చూర్ణం 10 గ్రా. మోతాదుగా ఆవుపాలలో కలుపుకొని ఒక్క రోజు కూడా విడవకుండ ప్రతినిత్యము తాగుతూ వుంటే, రోగ నిరోధక శక్తి పెంచి, నవయౌవనాన్ని ఆయువును కలకాలం కాపాడుతుంది.

క్షతక్షీణమునకు - అంటే

శరీరంలోని గుండెకు గానీ, మరే ఇతర మర్మావయవములకు గానీ, బాగా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు, నోటి వెంట తరచుగా రక్తం పడుతూ మనిషి రోజు రోజుకు క్షీణించి పోవటాన్ని క్షతక్షీణము అంటారు.

ఆ ప్రమాద పరిస్థితుల్లో, యష్టి చూర్ణము 6 గ్రా, శొంఠి చూర్ణము 6 గ్రా, కలిపి ఒక గ్లాస్ మంచి నీటిలో కలిపి, మూడవ వంతు కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి, వడపోసి పాలు కలిపి తాగుతూ వుంటే క్షతక్షీణము హరించిపోతుంది.

గుండె రోగులకు

అతి మధురము, కటుక రోహిణి ఈ రెండు పదార్థాలు సమభాగాలుగా గ్రహించి చూర్ణం గొట్టి వస్త్రఘూళితం చేసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా రెండు ఔన్సుల పంచదార పానకంలో 3-5 గ్రా చూర్ణం కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే సమస్త హృదయ వ్యాధులు పరిష్కారమవుతాయని చరక మహర్షి నిర్ధారించారు.

స్త్రీలకు - గర్భం పెరగకపోతే

స్త్రీలు గర్భం ధరించిన తరువాత, వారికి గర్భం పెరగకపోయినా, గర్భంలో శిశువు ఎదుగుట లేదని గ్రహించినా వెంటనే, అతిమధురం, నేలగుమ్మడి ఈ రెండి సమభాగాల చూర్ణాన్ని, రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్లాస్ పాలల్లో 6 గ్రా చూర్ణం, 6 గ్రా పటిక బెల్లం చూర్ణము కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే శుష్కించిన గర్భం పెరుగుతుంది.

వాత రక్తమునకు - అంటే

మన ఆహార విహార లోపాల వల్ల, శరీరంలో వాతం విపరీతంగా ప్రకోపించి రక్తంలో చేరి రక్తాన్ని చెరచి, దాని ప్రభావం వల్ల అరికాళ్లలోను, అరి చేతులలోను నల్లని మచ్చలు కలిగి భరించలేని తిమ్మిర్లు, పోట్లు కలగటాన్ని వాత రక్తం అంటారు. ఈ లక్షణాలు వాత రక్త వ్యాధిలో భాగమని మాత్రమే పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

యష్టిమధు చూర్ణము, నేలగుమ్మడి చూర్ణము సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10 గ్రా మోతాదుగా మంచినీటిలో కలుపుకొని తాగుతూ వున్నా లేక కషాయం కాచుకొని ఆవు పాలతో కలిపి కాఫీలాగా తాగుతూ వున్నా వాత రక్తము హరించిపోతుంది. ఇది అగ్నివేశ మహర్షుల వారి అనుభవము.

పాండు రోగమునకు

రక్తహీనతతో శరీరం తెల్లగా పాలిపోవటాన్ని సామాన్యార్థంలో పాండు రోగం అంటారు.

అతిమధురం చూర్ణాన్ని పూటకు ఆరు గ్రాముల మోతాదుగా 12 గ్రా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే పాండురోగం పాలపోతుందని, ప్రఖ్యాత తొలి శస్త్ర వైద్య శాస్త్ర వేత్త, సుశ్రుత మహర్షుల వారు పేర్కొన్నారు. ఇది నేటి వైద్యులందరికి అనుభవమే.

రక్తవాంతికి

యష్టిమధుక చూర్ణము, మంచి గంధం చూర్ణము సమంగా కలిపి వుంచుకొని, పూటకు 6 గ్రా మోతాదుగా పాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే రక్తవాంతులు కట్టుకుంటయ్. అవసరాన్ని బట్టి మోతాదు 10 గ్రా కూడా వాడవచ్చు.

నరకు దెబ్బలకు

యష్టిమధుక కషాయంతో గాయాన్ని శుభ్రంగా కడిగి, పొడి దూదిలో అద్ది తరువాత, నెయ్యిలో యష్టి చూర్ణము చేసి ఉడకబెట్టి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు గాయం మీద వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే నరకు దెబ్బలు మాని పోతయ్. ఇలాగే చేయటం వల్ల, అన్ని రకాల పుండ్లు వ్రణాలు కూడా మాడి పోతయ్

పిల్లలకు జొల్లు ఎక్కువగా కారుతుంటే

అతిమధురం, మాని పసుపు, కరక్కాయల బెరడు, జాజి పూల చెట్టు లేత ఆకులు సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్రాము చూర్ణాన్ని కొద్దిగా తేనెతో కలిపి నోటిలో పట్టిస్తూ వుంటే ఎక్కువగా జొల్లుకారటం తగ్గుతుంది.

ఇన్ఫ్లూయెంజా జ్వరమునకు

అతిమధురం, నన్నరాష్ట్రము, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క సమభాగాలుగా కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ 20 గ్రా చూర్ణాన్ని అరలీటర్ నీళ్లలో కలిపి, పావులీటర్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడ పోసి, చల్లార్చి, పూటకు అరపావులీటర్ చొప్పున రెండు పూటలా ఇస్తూవుంటే రెండు లేక మూడు రోజుల్లో ఇన్ఫ్లూయెంజా జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

బోదకాలుకు

అతిమధురం, మంజిష్ట, నన్నరాష్ట్రం, జటామాంసి, తెల్ల గలిజేరు వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని, పులిసిన బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని బోదకాలి మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే, బోదవ్యాధి తగ్గుతుంది.

(మరికొన్ని అద్భుత యోగాలు వచ్చే సంచికలో)

పాఠకులారా!

విత్తనాలు - మొక్కలు సేకరించి వుంచండి

మనం ఆయుర్వేద ఆశ్రమం స్థాపిస్తున్నామని, దానికోసం ఇప్పటికే 30 ఎకరాలు సేకరించామని మీ కందరకూ తెలుసు. ప్రస్తుతం భూమి పనులు చకచక సాగుతున్నయ్. వచ్చే జూన్ నుండి అంటే వర్షాకాలం నుండి మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించబోతున్నాము. మన ఆశ్రమంలో అన్ని ఔషధమొక్కలు పెంచాలని ప్రయత్నిస్తున్నాము. కాబట్టి మీ మీ ప్రాంతాలలో పెరిగే చెట్లనుండి విత్తనాలను, కొన్ని అపురూపమైన మొక్కలను సేకరించి లెటర్స్ ద్వారా తెలియజేయండి. చేదు పొట్ల, చేదు జీర, చేదు ఆనబ విత్తనాలు, తెల్ల మోదుగ, పసుపు పచ్చ మోదుగ, మొక్కపు చెట్టు విత్తనాలు మొదలైనవి సేకరించి తెలియ జేయండి. మరువకండి.

పండిత ఏల్చూరి

ఆరోగ్యానికి అధరం - అతిమధురం

(గత సంచిక తరువాత)

డా॥ కూర విశ్వనాథం యన్.డి

అన్ని రకాల దగ్గులకు

అతిమధురం, దోరగా వేయించిన మిరియాలు, కచూరాలు ఈ మూడి ంటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని, రోజూ అరలీటర్ మంచి నీళ్లలో 15 గ్రా. చూర్ణము కలిపి పావు లీటర్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడకట్టి, చల్లార్చి, ఆ కషా యాన్ని రెండు పూటలా, పూటకు పావు లీటర్ మోతాదుగా పటికబెల్లం పొడి కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు అంతరించిపోతయ్.

పొడిదగ్గుకు

అతి మధురం వేరు ముక్కను నోట్లో పెట్టుకొని దానినుంచి వచ్చే రసాన్ని మింగుతూ వుంటే పొడిదగ్గు తగ్గిపోతుంది.

ఆయాసము - పడిశము

అతి మధురం 200 గ్రా. సోపు గింజల చూర్ణం 100 గ్రా, పటిక బెల్లం చూర్ణం 300 గ్రా కలిపి వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 10 గ్రా మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని, నాలుకతో కొద్దికొద్దిగా అద్దుకొని చప్పరించి తింటూ అనుపానంగా మంచినీరు కొద్దిగా తాగుతూ వుంటే దగ్గు, జలుబు, పడిశము, ఆయాసము తగ్గిపోతయ్.

ఎలర్జీ వల్ల కలిగే దద్దుర్లకు

అతిమధురం చూర్ణం పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా పాలలో లేక తేనెతో కలుపుకొని రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, ఇంగ్లీషు మందులు అతిగా వాడటం వల్ల కలిగిన ఎలర్జీతో వచ్చే దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.

బహిష్టులో - అధిక రక్త స్రావానికి

యష్టిమధుకం చూర్ణం పూటకు 3 గ్రా. మోతాదుగా ఒక కప్పు బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో మూడుపూటలా తాగుతూ వుంటే అతి త్వరగా అధిక ఋతుస్రావము ఆగిపోతుంది.

వీర్యవృద్ధికి

అతి మధురం, నేలతాడి దుంపలు, పిప్పళ్ళు, దూలగొండి గింజలు ఈ నాలుగింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం కొట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు మూడు గ్రాముల చూర్ణము 6గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 6 గ్రా, ఆవునెయ్యి ఒకగ్లాసు ఆవుపాలల్లో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే అమితమైన వీర్యవృద్ధి అవుతుంది.

పొడిదగ్గుకు

యష్టిమధుక చూర్ణము, ఎండుద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూరపు పండ్లు ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా చొప్పున తీసుకొని అందులో ఆకుపత్రి (బిర్యానీలో వేసే ఆకు) 10 గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం 10 గ్రా, ఏలక కాయల చూర్ణం (ఇలాచి) 10 గ్రా, పటిక బెల్లం 10 గ్రా, ఈ చూర్ణాల న్నింటిని కలిపి దంచుకొని తగినంత తేనెకలిపి ముద్దగా దంచి, బఠాని గింజ అంత మాత్రలు చేసి పూటకు రెండు లేక మూడు మాత్రలు బుగ్గన పెట్టుకొని రెండు పూటలా చప్పరించి ఆ రసం మింగుతూ వుంటే, ఎంతకఠినమైన పొడిదగ్గు అయినా తగ్గిపోతుంది.

కడుపులో - బల్లలకు

అతిమధురం, నవాసాగరము ఈ రెండు సమంగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి పూటకు రెండు చిటికెల చూర్ణమును చల్లటి మంచి నీళ్లలో కలిపి తాగుతూ వుంటే బల్లలు కరిగిపోతయ్. రోజూ మూడు పూటలా వాడాలి.

పండ్లు రాని పిల్లలకు

యష్టిమధుక చూర్ణాన్ని పిల్లల చిగుళ్లకు సున్నితంగా మర్దనా చేస్తూ వుంటే పిల్లలకు సుఖంగా త్వరగా దంతాలు వస్తయ్. దీనివల్ల పిల్లలు ఏడవ కుండ రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపోతారు.

పిల్లల నీళ్ళ విరేచనములకు

యష్టిమధుక చూర్ణము, వరి పేలాలు(బొరుగులు) ఇప్పచెట్టు బెరడు, పటికబెల్లం ఈ నాలుగింటిని సమంగా

తీసుకొని చూర్ణం చేసి, పూటకు రెండు గ్రాముల మోతాదుగా, బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో కలిపి త్రాగిస్తూ వుంటే, పిల్లల నీళ్ల విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

పిల్లలకు నోటినుండి చొంగ కారుతుంటే

యష్టిమధుకము, సుగంధపాల వేళ్లమీది బెరడు(గుడపాల) నువ్వులు, లొద్దుగ చెక్క ఈ పదార్థాలను సమంగా తీసుకొని చూర్ణంచేసి నిలువ వుంచు కోవాలి. ఈ చూర్ణము 15 గ్రా.తీసు కొని అర లీటర్ మంచినీళ్లలో వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలేటట్లు కషాయం కాచి చల్లారిన తరువాత వడపోసి, ఆ కషా యాన్ని పూటకు 10 గ్రా. చొప్పున రెండు పూటలా తాగిస్తూ వుంటే క్రమంగా పిల్లల నోటినుండి కారే చొంగ అంటే జొల్లు తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల రక్త విరేచనములకు

యష్టిమధుక చూర్ణము 2 గ్రా, నువ్వులు 2 గ్రా, ఈ రెండు కలిపి నీళ్లతో మెత్తగా నూరి అందులో పావుస్పూన్ నువ్వుల నూనె, కొంచెం పటిక బెల్లం పొడి కొంచెం తేనె కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా నాకిస్తూ వుంటే, పిల్లల రక్తవిరేచనాలు కట్టు కుంటయ్. కడుపునొప్పి కూడా తగ్గు తుంది.

మాటలు స్పష్టంగా రాని పిల్లలకు

అతిమధురము, వస, సైంధవ లవణము, కరక్కాయ బెరడు, వాము, శొంఠి, చెంగల్వకోష్టు, పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో వసకొమ్మును 24 గంటలు నీటిలో నానవేసి తీసి పొడిగుడ్డతో తుడిచి మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి.

కరక్కాయ, శొంఠి, వాము, పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర వీటిని కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణం కొట్టాలి. వీటితోపాటు మిగిలిన చూర్ణాలను కూడా కలుపు కొని, పూటకు 1 గ్రా మోతాదుగా కొంచెం ఆవునెయ్యి కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తూ వుంటే పిల్లలకు మాటలు స్ఫుటంగా, స్పష్టంగా వస్తయ్.

కంటి ఎరుపులకు

యష్టిమధుక చూర్ణము, తిప్పతీగ చూర్ణము, త్రిఫల చూర్ణము మాను పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా తీసు కొని, ఒక గ్లాస్ నీళ్లలో 1 టీ స్పూన్ చూర్ణం కలిపి సగం కషాయం మిగి లేలా మరగబెట్టి వడపోసి, 50 గ్రా కషా యం లోపలికి తాగి, మిగిలిన కషా యంతో కళ్లను కడుగుతూ వుంటే కంటి ఎరుపులు వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

కంఠం మూసుకుపోతే

యష్టిమధుక చూర్ణం ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా ఒక తమలపాకులో పెట్టి కిళ్లీలాగా చుట్టి బుగ్గన పెట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా నమిలి ఆ రసం మింగుతూ వుంటే కంఠం ఒక్కరోజులోనే తెరచు కుంటుంది. సమస్త గొంతు వ్యాధులకు ఈ యోగం బాగా పనిచేస్తుంది.

దంత రక్షణ తైలము

యష్టిమధుకము, మంజిష్ఠ, కాచు లొద్దుగ చెక్క ఈ నాలుగింటిని ఒక్కొక్కటి 30 గ్రా చొప్పున తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి అందులో 240 గ్రా నీటిని పోసి బాగా దంచి అందులో 150 గ్రా నువ్వుల నూనె కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి, చిన్న మంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి ఆ నూనెను రోజూ పళ్లకు పంటి చిగుళ్లకు పట్టిస్తూ వుంటే దంతా లపోటు, చిగుళ్లవాపు, చిగుళ్ల పుండ్లు హరించిపోతయ్. ✍

పాఠకులారా!

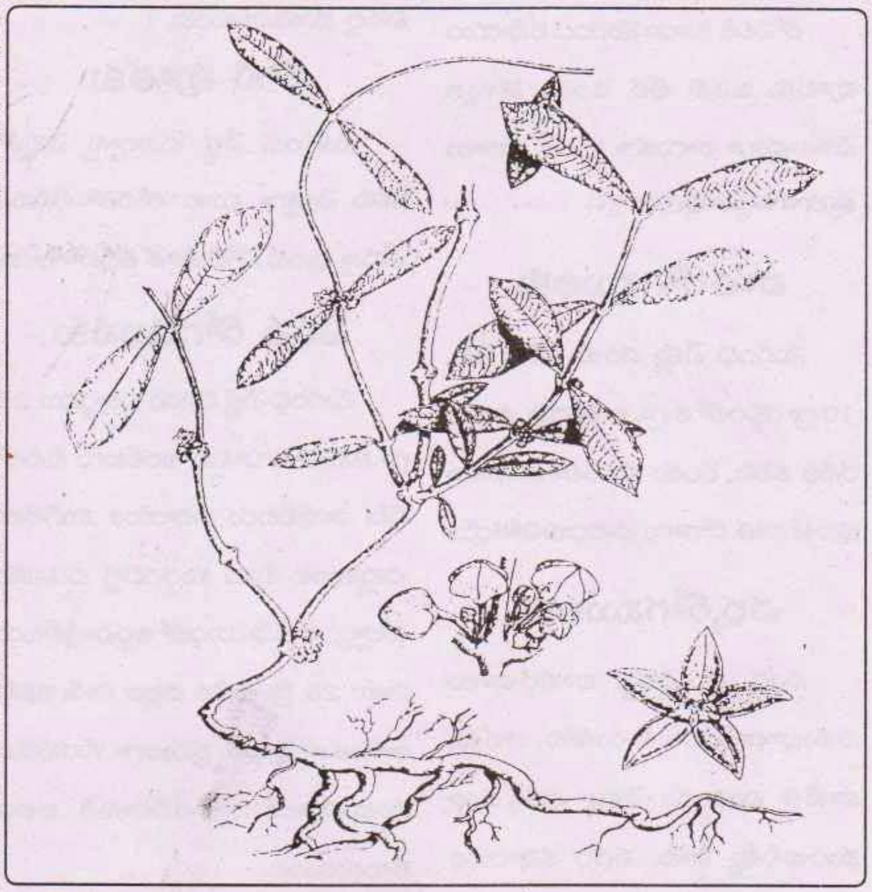
విత్తనాలు - మొక్కలు సేకరించి వుంచండి

మనం ఆయుర్వేద ఆశ్రమం స్థాపిస్తు న్నామని. దానికోసం ఇప్పటికే 30 ఎక రాలు సేకరించామని మీ కందరకూ తెలుసు. ప్రస్తుతం భూమి పనులు చకచక సాగుతున్నయ్. వచ్చే జూన్ నుండి అంటే వర్షాకాలం నుండి మొక్కలు నాటే కార్య క్రమాన్ని ప్రారంభించబోతున్నాము. మన ఆశ్రమంలో అన్ని ఔషధమొక్కలు పెంచా లని ప్రయత్నిస్తున్నాము. కాబట్టి మీ మీ ప్రాంతాలలో పెరిగే చెట్లనుండి విత్త నాలను, కొన్ని అపురూపమైన మొక్కలను సేకరించి లెటర్స్ ద్వారా తెలియజేయండి. చేదు పొట్ల, చేదు జీర, చేదు ఆనబ విత్తనాలు, తెల్ల మోదుగ, పసుపు పచ్చ మోదుగ, మొక్కపు చెట్టు విత్తనాలు మొదలైనవి సేకరించి తెలియ జేయండి. మరువకండి.

పండిత ఏల్చూరి

సమ్మర్ కోల - సుగంధపాల

సుగంధ - గుడపాల - అనంతమూల్ - శారిబా - HEMIDESMUS INDICUS



సుగంధపాల గురించి

ప్రాచీన భారతంలో దాదాపు నూటికి నూరుశాతం ప్రజలకు ఈ పాల సుగంధి మొక్క చిరపరచితమైనదే. దీని వేళ్లను ఔషధంగా ఆహార పానీయంగా వాడుకోవటం కూడా వారికి బాగా తెలుసు.

ఈ నవీన నడమంత్రపు యుగంలో విద్యాధికులంతా ఈ మొక్కను పూర్తిగా మరచిపోయినా, గ్రామాలలోని రైతులు మాత్రం అడపాదడపా దీనిని వాడు కోవటం జరుగుతుంది.

కోకో కోలా వంటి సింతటిక్ పానీయూకు అలవాటు పడిన నేటి ఆధునికులు ఈ సుగంధ కోలాను తాగితే ఏనాటికీ మరువలేరని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

పాల సుగంధి గుణాలు

ఇది తీపిగ, చేదుగ, వగరుగా మనసుకు ఇంపైన సువాసనతో కూడి చలువచేసే స్వభావాన్ని కలిగి వుంటుంది.

సమ్మర్ కోల - సుగంధపాల

ఒక కేజీ సుగంధపాల వేళ్లను తెచ్చి నలగ్గొట్టి నాలుగు లీటర్ల వేడి నీళ్లలో వేసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి పలుచటి గుడ్డలో వడపోయాలి. ఆ సుగంధ నీటిలో అరకిలో పటిక బెల్లం పొడి కలిపి అది కరిగిన తరువాత పొయ్యిమీద పెట్టి లేత పాకము వచ్చు వరకు మరగించి దించాలి. తరువాత వడపోసుకొని చల్లార్చి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్లాసు చల్లని నీళ్లలో లేదా చల్లని పాలల్లో రెండు టీ స్పూన్‌ల సుగంధ పాకము కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే వేసవి తాపము, రక్తశుద్ధి, మనసుకు తృప్తి కలుగుతయ్.

మూత్రం బిగిస్తే

అరగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో ఒక టీ స్పూన్ పాల సుగంధి వేళ్ల చూర్ణము కలిపి రెండు పూటలా తాగితే మూత్ర బద్ధము, మూత్రం బొట్లు బొట్లుగా రావటం వంటి సమస్యలు తొలగిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది. దీని పచ్చి వేళ్ల రసం వడపోసి ఒకటి రెండు చెంచాల మోతాదుగా పాలలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు.

రక్తశుద్ధికి

సుగంధ వేళ్ల చూర్ణము 1 టీ స్పూన్ జిలకర చూర్ణము 1/2 టీ స్పూన్,

రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి, ఒక గ్లాస్ కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడ పోసి, చల్లారిన తరువాత, ఆ కషాయాన్ని రెండు పూటలా సగం సగం మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ చల్లని నీటిలో కలిపి, తగినంత పటిక బెల్లం పొడి వేసి తాగుతూ వుంటే శరీరానికి మనసుకు ఎంతో ఉత్సాహంగా, ఆహ్లాదకరంగా వుండి క్రమంగా రక్తం శుభ్రపడుతుంది.

రక్త వాంతికి
రక్త పైత్యానికి

పదిగ్రాముల పాల సుగంధ వేరును దంచి రసం తీసి గాని, లేక 10 గ్రా, చూర్ణాన్ని గాని ముందుగా కొంచెం ఆవుపాలతో నూరి, తరువాత దాన్ని ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలల్లో కలిపి, రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే రక్త వాంతులు, రక్తంలోని అధిక ఉష్ణము హరించిపోతయ్.

రక్తమొలలకు

సుగంధ పాల కషాయం అరగ్లాస్ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒక స్పూన్ నీరుల్లి (ఆనియన్) రసము, ఒక చెంచా కొబ్బరి నూనె కలిపి, రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

వ్రణములకు
నెత్తురు గడ్డలకు

సుగంధ వేరు, జాపత్రి, వట్టివేళ్ళు ఈ మూడింటిని సమంగా తీసుకొని దంచి రెట్టింపు నీటిలో వేసి సగానికి మరగించి వడపోసి, ఆ కషాయం గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు వ్రణాలను కడుగుతూ వుంటే అవి త్వరగా హరించిపోతయ్.

లోపలికి కూడా సుగంధ కషాయం పూటకు ఒకటి లేక రెండు ఔన్సుల మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే వ్రణాలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

వాతరోగములకు

సుగంధ వేళ్ళు దంచి రసం తీసి, 10 గ్రా రసంలో 5 గ్రా, అడ్డసరపు చిగుళ్ల రసం కలిపి, రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే వాత రోగాలు హరించిపోతయ్.

చర్మరోగములకు

సుగంధ వేళ్ళు, బావంచాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి, వాటికి నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా మంచినీళ్ళు పోసి, సగం కషాయం మిగిలేలా మరగించి వడపోసి, చల్లార్చి ఆ కషాయం రెండు ఔన్సులు, పాలు రెండు ఔన్సులు తగినంత పంచదార కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే దురదలు, తీటలు, గజ్జి, చిడుము మొదలైన చర్మరోగాలు హరించి పోతయ్. చెడురక్తం శుద్ధి జరిగి మంచి రక్తం పుడుతుంది. ఇంకా ఈ కషాయం తాగటం వల్ల ఉడుకు జ్వరాలు, ప్రమేహ రోగాలు, వీర్యనష్టము పొడిదగ్గుకూడా తగ్గిపోతయ్.

విసర్పి కురుపులకు

పాల సుగంధ వేరు చూర్ణము, ఆవునెయ్యితో మెత్తగా నూరి విసర్పి పొక్కుల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే విసర్పి మాడిపోతుంది.

నోటి పూతకు

సుగంధ వేళ్ల చూర్ణాన్ని వెన్నతో కలిపి మెత్తగా నూరి నోటిలో లేపనం చేస్తూ వుంటే నోటి పూత తగ్గిపోతుంది.

నీరస రోగమునకు

సుగంధ వేళ్ల బెరడు చూర్ణము 25 గ్రా తీసుకొని దానిని అరలీటరు నీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేలా చిన్నమంట మీద మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి, ఆ కషాయంలో అర్ధపావులీటరు పాలు 25 గ్రా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి తాగుతూ వుంటే క్రమంగా నీరసము మటుమాయమై శరీరానికి బలం కలుగుతుంది.

మేహవ్యాధులకు

సుగంధ వేళ్ల బెరడు దంచి చూర్ణం కొట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, పూటకు 6 గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా పాలలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే రక్తం శుద్ధి చెంది మేహవ్యాధులు అదుపులోకి వస్తయ్.

మొండి కురుపులకు

సుగంధ వేళ్ల చూర్ణము యష్టి మధుక చూర్ణము పసుపు, లొద్దుగ చెక్క, కలువ, మంచి గంధము వీటిని

సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచి నీళ్లతో మెత్తగా నూరి వడపోసి, దానికి సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసి, ఆ నూనెను రోజు కురుపుల మీద పట్టిస్తూ వుంటే, ఎంత మొండి కురుపులైన్ల మాడిపోతయ్.

పార్శ్వపు తలనొప్పలకు

సుగంధ వేళ్ళు, యష్టిమధుక చూర్ణము వస, మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి గంజినీళ్లతో మెత్తగా నూరి రెండు వైపుల కణతలకు పట్టువేస్తూ వుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పలు పారిపోతయ్.

మొటిమలకు

❖ సుగంధ పాల వేళ్ల బెరడు చూర్ణ ము పెసరపిండి, హారతి కర్పూరము ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి ఈ చూర్ణంతో ముఖానికి నలుగు పెట్టుకొంటూ వుంటే, ముఖం మీది మొటిమలు, మచ్చలు హరించిపోయి, ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

❖ సుగంధపాల వేళ్ల చూర్ణము వస చూర్ణము ధనియాల చూర్ణము ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా స్వీక రించి, నీటితో మెత్తగా నూరి ముఖా నికి రాస్తూవుంటే మొటిమలు, మచ్చలు హరించిపోతయ్.

తలలోని పేలకు

పాలసుగంధ వేళ్లను గోమూత్రంతో కలిపి నూరి తలకు లేపనం చేస్తూ వుంటే తలలోని పేలు హరించిపోతయ్.

వీర్యస్తంభన లేహ్యం

పాలసుగంధ వేళ్ల మీది బెరడు, నేలతాడి దుంపలు, శతావరి ఈ మూడు సమ భాగాలుగా గ్రహించి దంచి చూర్ణం కొట్టి, ఆవుపాలు, ఆవు నెయ్యి పటిక బెల్లం పొడి కలిపి లేహ్యంగా వండి తింటూ వుంటే వీర్య స్తంభనమై భార్యాభర్తలకు అమితమైన ఆనందం కలుగుతుంది.

⌘ ⌘ ⌘

ముఖచిత్ర కథనం

ఆశ్రమ శంకుస్థాపనా మహోత్సవం

2001 ఏప్రియల్ 19 వతేదీ మధ్యాహ్నం 12 గం॥ లకు అభిజిత్ ముహూర్తంలో, మన "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" ఆశ్రమానికి శంకుస్థాపన జరిగింది. ఇప్పటికి 30 ఎకరాలు సేకరించటం పూర్తయినది. మన ఆశ్రమ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా మరో 70 ఎకరాల భూమిని సంపాదించవలసి వుంది. ప్రస్తుతం ఈ 30 ఎకరాల స్థలంలో క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి మధుమేహ వైద్యశాల ఎయిడ్స్ శానిటోరియమ్, పక్షవాత వైద్యశాల స్థాపించాలని నిర్ణయించాము.

వచ్చే జూన్ మాసం నుండి ఔషధ మొక్కల పెంపకం ప్రారంభమవుతుంది. ఆశ్రమ ఆవరణమంతా అపురూపమైన అతి విలువైన ఔషధ మొక్కలను సేకరిస్తూఉన్నాం. పాఠకులు కూడా తమ తమ ప్రాంతాలలోని విలువైన మొక్కలు, చెట్లు గానీ వాటి గింజలు గానీ సేకరించి పంపించవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

ఆర్థిక వెసులుబాటు ఉన్న పాఠక మహాశయులంతా ఎవరి శక్తి కొద్ది వారు ఆశ్రమ నిర్మాణానికి సహకరించి, ఆయుర్వేద పునరుద్ధరణలో భాగస్వాములు కావలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాము.

⌘ ⌘ ⌘

శివుడు పార్వతితో చెప్పిన సృష్టికాల రహస్యాలు

పార్వతీ దేవి శివునితో కాల ప్రమాణ రహస్యం చెప్పమని అడుగగా, శివుడు, ఓ దేవీ! ఈ సమస్త చరాచర సృష్టి ప్రమాణ రహస్యాలకు మూలకారకురాలివి, ఆధి దేవతవు నీవే కదా? నీకు తెలియని రహస్యము వేరెక్కడా లేదు. అయిననూ అడిగితివి కాబట్టి చెబుతాను విను.

ప్రాణులు ఒక్కసారి శ్వాసను లోపలికి పీల్చి బయటకు పంపు కాలమును ఒక ప్రాణము అందురు. అలాంటి ఆరు ప్రాణముల కాలాన్ని ఒక ఫలము అంటారు. అలాంటి 60 ఫలములు ఒక ఘటిక అనబడుతుంది. దీనినే కాలదుందుభి గడియ అని కూడా అంటారు.

ఈ కాల దుంధుభి అనే ఘటికలో 360 ప్రాణములు వుండును. అదేవిధముగా ఒక ఝామునకు 2300 ప్రాణములు ఉండును. 60 గడియలు జరిగిన కాలాన్ని ఒక అహోరాత్రము అని అంటారు. అనగా పగలు 30 30 గడియలు, రాత్రి 30 గడియలు ఒక దినముగా తెలుసుకోవాలి.

30 దినములు ఒక నెల అని, 2 నెలలు ఒక ఋతువు అని, 3 ఋతువులు ఒక అయనము అని, 6 ఋతువులు ఒక సంవత్సరము అని ఒక సంవత్సరమునకు 360 దినములు, 12 మాస సంక్రాంతులు వుండును. అదే విధంగా ఒక సంవత్సరమునకు 21600 గడియలుగా తెలుసుకోవాలి.

మానవులకు, ఒక శుక్ల పక్షము, ఒక కృష్ణ పక్షము గడచిన దానిని ఒక మాసము అంటారు. ఈ విధమైన ఒక మాసము, పితృదేవతలకు ఒక దినముతో సమానముగా వుండును.

రెండు అవయవములు అనగా పన్నెండు నెలలు గడచిన మానవులకు ఒక సంవత్సరము అగును. ఆ సంవత్సర కాలము దేవతలకు ఒక దినముగా నిర్ణయింపబడును.

కృత, త్రేతా, ద్వాపర, కలియుగములు నాలుగును వేయి మార్లు మారినచో, అది బ్రహ్మకు ఒక పగలు అగుచున్నది మళ్లీ తిరిగి వేయి మార్లు మారినచో అది బ్రహ్మకు ఒక రాత్రి అగుచున్నది. దీనినే బ్రహ్మకల్పమని అందురు.

పదునాలుగు మంది మనువులు, పదునాలుగు మంది ఇంద్రులు, సకల ప్రాణులు, ఆ బ్రహ్మ దినము నందు నాశనమును పొందుదురు.

ఈ విధముగా నాలుగు యుగములు రెండు వేల మార్లు మారినచో బ్రహ్మకు ఒక దినము. ఈ ప్రకారముగా బ్రహ్మ నూరు సంవత్సరముల కాలము బ్రతుకును.

ఇలాంటి బ్రహ్మజీవితమైన నూరు సంవత్సరములు విష్ణువునకు ఒక దినముగా పరిగణింపబడును. ఈ ప్రకారముగా విష్ణువు 100 సంవత్సరములు జీవించును. ఇలాంటి విష్ణువు యొక్క 100 సంవత్సరములు రుద్రునకు ఒక దినముగా లెక్కించబడును. ఆ ప్రకారము రుద్రుడు నూరేండ్లు జీవించి యుండును.

బ్రహ్మ ప్రళయాన్ని కల్పము అని, విష్ణు ప్రళయాన్ని మహాకల్పమని, రుద్ర ప్రళయాన్ని ఆదికల్పము అని పిలువబడును. ఇదియే ఈ అనంతమైన విశ్వకాల గతిగా తెలుసుకో. అంటూ శివుడు కాల రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు.

శివుడు పార్వతితో చెప్పిన సంపూర్ణ స్త్రీ సౌందర్య శుభాశుభ లక్షణాలు

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

స్త్రీ యొక్క సర్వాంగాలు సౌందర్య శోభితాలుగా వుండాలి. మదపుటేనుగు వంటి నడక కలిగి, ఎత్తైన పిరుదులు కలిగి, సన్నమైన నడుము కలిగి, ఒకదానినొకటి ఒరుసుకునే ఎత్తైన గుండ్రని వృక్షోజాలు కలిగి వుండాలి. ఎక్కువ లావు ఎక్కువ సన్నము లేక మధ్యమ స్థాయిలో వుండి, తలపైన మర్మస్థానాలలో తప్ప మిగిలిన దేహ భాగాలలో అనవసర రోమాలు లేకుండ చర్మమంతా నునుపుగా, మెరుపుగా వుండాలి. సమతలమైన భూమి మీద నడిచేటప్పుడు అడుగు జాడలు స్పష్టంగా కనిపించే పాదాలు కలిగివుండి బొటనవేలంత ప్రమాణంగా ప్రదక్షిణా కృతిలో సుడి కలిగిన నాభి (బొడ్డు) వుండాలి. రావి ఆకు, ఆకృతివలె వుండే భగము (యోని) గల స్త్రీ, శుభాంగి అన బడుతుంది. ఒకదానికొకటి కలుసుకొనని కనుబొమ్మలు కలిగి, ఇప్ప పువ్వువలె నిగనిగలాడే చెక్కిళ్ళు కలిగి, శరీరంపైన నరాలు, రోమాలు కనిపించకుండ వుండాలి. నక్షత్రములు, వృక్షములు, నదులు వీటి పేర్లు లేకుండావుండి, ఎల్లప్పుడు అసూయ ద్వేషాలకు అతీతురాలిగా, ప్రేమానురాగాలకు ప్రతిరూపిణిగా, కలహ స్వభావము లేని మృదుభాషిణిగా, ఎప్పుడూ చిరునవ్వులతో ఇంటికి వెలుగుగా వుండే స్త్రీలు సంపూర్ణ శుభ లక్షణాలతో కూడిన సౌందర్యరాశులనబడతారు అని మహాదేవుడు స్త్రీ పురుష లక్షణాలను వివరించారు.

పార్వతీ దేవి తన సంశయము ఇంకా తీరనట్లుగా "స్వామీ! ప్రతి స్త్రీని ప్రతి పురుషుణ్ణి మీరు అదేవిధంగా సృష్టించవచ్చు కదా! ఎందుకు ఆ విధంగా జరుగుట లేదు" అని అడిగింది.

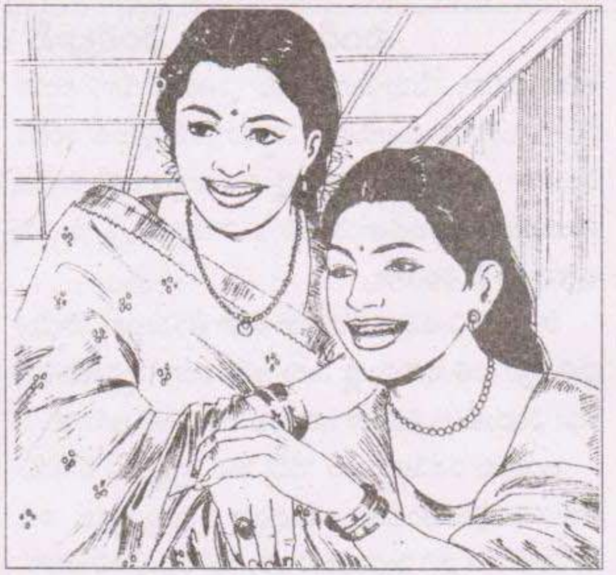
అందుకు పరమేశ్వరుడు "దేవీ! మన సృష్టిలో ఏ లోపము లేదు. మనము అందరిని ఒకేవిధంగా సృష్టిస్తున్నాము. కానీ మానవులే వారి వారి స్వయంకృత కర్మలతో అదుపులేని ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలతో, అంతులేని కామక్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలతో, తమ శారీరక సౌందర్యాన్ని తమ మానసిక ఔన్నత్యాన్ని పోగొట్టుకొని వికృత స్వరూపులై, వింత వింత రోగాల బారినపడి బలైపోతున్నారు" అన్నారు.

అందుకు పార్వతీ దేవి "నాథా! మరి మన బిడ్డలు రక్షింపబడే మార్గమే లేదా? అని అడుగగా" ఎందుకు లేదు దేవీ! వారి తప్పులను వారే సరిదిద్దుకొని, వారి సంస్కృతిని వారు ఆచరించి సాటి మానవులను ఆదరించే మానవతా హృదయాన్ని పెంచు కుంటే సౌందర్య స్వరూపులవుతారు. సంపూర్ణ శుభ లక్షణాలతో మహామనీషులవుతారు" అని సెలవిచ్చాడు.

మరి అలా మారటానికి ప్రయత్నిద్దామా?

కోయిల వంటి తీయని కంఠ స్వరం : పిప్పళ్ళు 20 గ్రా॥, శొంఠి 10 గ్రా. జిలకర 5 గ్రా, ఏలకులు 5 గ్రా, లవంగాలు 10 గ్రా. జాజికాయ 20 గ్రా. బోడతరం 100 గ్రా. సరస్వతి ఆకు 100 గ్రా. సేకరించి చూర్ణించి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి మెత్తటి చూర్ణం సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణంలో కండచక్కెర పొడి 100 గ్రా. తేనె 150 గ్రా. కలిపి మెత్తగా దంచి పదార్థాలన్నీ బాగా కలగలిసిన తర్వాత ఆ ముద్దను పదిగ్రాముల మోతాదుగా మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒక మాత్ర రాత్రికి ఒక మాత్ర చప్పరించి తింటూ వుంటే, నత్తి, మాటల్లో తడబాటు, అప స్మారము, బుద్ధిమాంద్యము హరించిపోయి జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి కోయిలవంటి తీయని కంఠస్వరం ప్రాప్తిస్తుంది.

శివుడు పార్వతితో చెప్పిన -పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్
సంపూర్ణ పురుష సౌందర్య శుభాశుభ లక్షణాలు



కైలస శిఖరం మీద పార్వతీ పరమేశ్వరులు సుఖాసీనులై వుండగా పరమేశ్వరుడు పరమానందంగా మందహాసవదనార విందుడై ప్రసన్నుడిగా వున్న సమయంలో, పార్వతీదేవి ఆయనతో "నాధా! గతములో ఒకసారి తమను ప్రశ్నించినప్పుడు కలియుగంలోని స్త్రీ సంపూర్ణ శుభాశుభలక్షణాలను వివరించి వున్నారు" అదే విధంగా ఇప్పుడు సంపూర్ణ పురుష శుభాశుభ లక్షణాలను వివరించవలసిందిగా కోరుతున్నాను, అని ప్రేమగా అడుగగా పరమేశ్వరుడు ప్రసన్నమానసుడై ఈ క్రింది విధంగా చెప్పటం మొదలుపెట్టాడు.

దేవీ! సంపూర్ణ పురుషుడు అనబడువాడు, ముందుగా ధర్మార్థ కామ మోక్షాలు అనే చతుర్విధ పురుషార్థాల మీద తగిన అవగాహనను, వాటిని సాధించటంలో విశ్వాసాన్ని కలిగి వుండాలి. కండ్లలో కనుపాప తప్ప మిగిలిన తెల్లగుడ్డు, దంతాలు మిక్కిలి తెలుపు రంగులో వుండాలి. గంభీరమైన, ఇంపైన కరుణా రస తరంగితమైన కంఠస్వరం కలిగి వుండాలి. కామక్రోధ లోభ మోహ మద మత్సర్యాలనే అరిషడ్వర్గాలకు అతీతుడుగా, ఓర్పు, నేర్పు, దయ, మానవత్వము, అహింసాతత్పరత, సమతాభావము, స్వీయ సంస్కృతి పట్ల ఆరాధన వీటికి ప్రతిరూపుడిగా వుండి తీరాలి. ధైర్యము,సాహసము, నిజాయితీ, మూర్తీభవించి వుండాలి. అన్యాయాన్ని ఎదిరించే పరాక్రమంతోను, అజ్ఞానాన్ని తరిమికొట్టే విజ్ఞానంతోను, దారిద్రాన్ని రూపుమాపే ధనసంపదతోను, సాహస వంతుడై, జ్ఞానవంతుడై ధనవంతుడై, కీర్తిని సంపాదించి వుండాలి.

ఉదరము మీద, కంఠం మీద అడ్డంగా మూడు ముడుతలు కలిగి, దేవతలకు, గురువులకు, పెద్దలకు వినమ్రుడై వుండాలి. కనుకొనలు, గోళ్ళు, అరచేతులు, అరకాళ్ళు ఇవి ఎర్రగా వుండి, పాదరేఖలు, వెంట్రుకలు, మర్మాగము ఇవి నున్నగ మెరుగు కలిగి వుండాలి. రొమ్ము, నుదురు, ముఖము, విశాలముగా వుండి, లలాటముపైన అరచేతులలోను నాలుగు రేఖలుండవలెను. చేతివేళ్ళు, కాలివేళ్ళు, హృదయము, వీపు, కటి ప్రదేశము, భుజాలు, మోకాళ్ళు, పిక్కలు, తొడలు ఇవన్నీ వాటి వాటి స్థానానికి తగిన ప్రమాణంలో వుండి దేహ ప్రమాణము 96 అంగుళముల పొడవు కలిగి వుండాలి. మీసములు, కనుపాపలు, కనుబొమలు, తలవెంట్రుకలు ఇవి నల్లగా నిగారింపుగా వుండాలి.

ముక్కు, నోరు, చంకలు, చెవులు, మర్మస్థానాలు దుర్వాసన లేకుండ సుగంధయుక్తంగా వుండి, శిశ్నము (మర్మాంగము) మెడ, పిక్కలు, ఈ మూడు మరీ పొడుగ్గా గానీ, మరీ పొట్టిగా గాని వుండకుండ మధ్యమస్థాయిలో వుండాలి. శిశ్నము వంకర లేకుండా తిన్నగా వుండాలి.

చర్మము, వెంట్రుకలు, నేత్రాలు, దంతాలు, గోళ్ళు, పెదవులు ఇవి మెరుగు కలిగి సన్నగా వుండాలి. నాలుక, పెదవులు, దౌడలు, కన్నులు, హస్తములు, పాదములు, అరచేతులు, అరికాళ్ళు, శిశ్నాగ్రము, నోరు, ఇవి పద్మాకారముగా వుండవలెను. హస్తాలు, పాదాలు, మెడ, చెవులు, రొమ్ము, శిరస్సు, నుదురు, ఉదరము, వీపు ఇవి ఉన్నతమైనవిగా విశాలమైనవిగా వుండాలి. నిర్మలమైన దృష్టి, మధురమైన వాక్కు, మదపుటేనుగు వంటి నడక కలిగి, ఒక్కొక్కరోమకూపంలో ఒక్కొక్కరోమమే కలిగి వుండే పురుషుణ్ణి మహా పుణ్యవంతుడు, మహా సౌందర్యవంతుడు అంటారు.

వంధ్యా కర్కోటకి గొడ్డుకాకర దుంపను తెచ్చి పై పొట్టును గీకివేసి చిన్నముక్కలుగా తరిగి, ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణం తయారుచేయాలి. ఈ చూర్ణాన్ని సంతానం లేని స్త్రీలు రోజూ రెండు పూటలా పూటకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఆవునేతితో కలిపి తింటూ వుండాలి. ఇలా కనీసం మూడునెలలవరకు విడువకుండ వాడుతూ వుంటే తప్పక సంతానం కలుగుతుంది. బిడ్డలు పుట్టి చనిపోయే సమస్యకు కూడా ఈ మార్గం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ప్రథమ రజస్వలైన మన ఆడబిడ్డలకు - మంగళనీరాట్టు

ప్రథమ రజస్వల అయిన కన్యకకు అక్షతలచే ఆసనమేర్పరచి కూర్చుండబెట్టవలెను. పతి, పుత్రులు కలిగిన పుణ్యస్త్రీలు పసుపు, కుంకుమ, గంధము, పుష్పమాలికలు, తాంబూలము మొదలగునవి ఇచ్చి నీరాజనము (హారతి) ఇవ్వవలెను. దీపము గదియందె ఉంచ వలెను. సువాసినులకు శ్రీ గంధము పుష్పతాంబూలములు, లవణ ములు, పెసలు మొదలుగునవి కానుకలుగా ఇవ్వవలెను.

కన్యకను ప్రథమ రజస్వల అయిన వస్త్రములతోనే మూడు రోజులుంచవలెను. ఎవరినీ తగలకుండ ప్రశాంతముగా ఉండునట్లు చూడవలెను. పులగము, నెయ్యి, పాలు, పంచదార వంటి సాత్త్వి కాహారమునే ఇవ్వవలెను. ఉప్పు, పులుపు, కారము, మసాలాలు, మాంసాహారము ఇవ్వకూడదు. నాలుగవ రోజు స్నానము చేయించి కొత్తబట్టలు కట్టించి, దేశాచారమును అనుసరించి నాలుగు రోజులు వసంతం, హారతి ఇవ్వవలెను. నాలుగవ రోజున పంచగవ్యములను తగు మోతాదుగా ఈయవలెను. కొబ్బరి పాతబెల్లముతో కలిపి తయారుచేసిన చిమ్మిరి ఉండలను రోజూ పెట్టవలెను.

రజస్వల అయిన మొదటి రోజు నుండి నాలుగవ రోజు వరకు రెండుపూటలా బియ్యము కడిగిన నీటిని బట్టలో వడపోసి నాలుగైదు చుక్కలు రెండు ముక్కులలో వేయవలెను. ఈ చిన్న జాగ్రర్త వలన ఆ కన్యలు వృద్ధులు అయ్యే వరకు కూడ వారి స్థనములు జారిపోకుండ దృఢముగా వుంటయ్. పై కార్యక్రమం తర్వాత వచ్చిన వారికందరికి అమ్మాయి తరపువారు పూలు, పండ్లతో సత్కరించి భోజనాలతో సంతృప్తిపరచి పంపుదురు.

కావల్సిన వస్తువులు : గంధము, అక్షింతలు, పసుపు, కుంకుమ, పూలు, పండ్లు, తీపి పదార్థములు, పన్నీరు చల్లే పాత్ర మొదలగునవి.

సర్వఋతువులకు సాధారణ నియమములు

మూడు దినములు ఎవరినీ తాకకూడదు. అభ్యంగనము చేసు కొనుట, కాటుక పెట్టుకొనుట, స్నానము చేయుట, పగలు నిద్రించుట, అగ్నిని ముట్టుట, సూర్యావలోకనము, భూమిపై గీతలు గీయుట వర్జింపవలెను. క్రింద పడుకొనవలెను. ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవుమజ్జిగ, తాంబూలము గంధ మాల్యములు ఉపయోగించరాదు. ఇవన్నీ, ఆరోగ్యము కొరకు పాటించు నియమములు.

అనేక సమస్యలు తీరినయ్

జి.కమలాకర్ రెడ్డి,

ఇంటినెం.13/590, కె.వి.రెడ్డినగర్, తాడిపత్రి, అనంతపురం జిల్లా.

పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారములు. ఆర్యా! నా వయస్సు 48సంవత్సరాలు. నేను డిసెంబరు 2003 నుండి "త్రిఫలకల్పం" వాడుతున్నాను. ఇప్పటికి 15 నెలలు పూర్తి అయినది. నా అనుభవములో -

(1) మలబద్ధక సమస్య తీరింది. (2) గ్యాస్‌ట్రబుల్ తగ్గింది. (3) మోకాళ్ళు, నడుములు, మెడశూల నొప్పులు తగ్గినవి. (4) తలలో చుండ్రు తగ్గింది. (5) చల్లనీరు తాగినప్పుడు పండ్ల నొప్పులు లేవు. (6) గుండెలో దడ తగ్గింది. (7) నిద్ర బాగా పడుతుంది.

దంతధావనతో - చిగుళ్ళ నుండి రక్తము కారుట తగ్గింది.

దీనితో పాటు దంతధావన చూర్ణము వాడుతున్నాను. చిగుళ్ళ నుండి రక్తము కారుట తగ్గింది.

ముల్లంగి రసముతో - చెవిలో హోరు, నొప్పి తగ్గింది

చెవి నొప్పికి ముల్లంగి రసముతో తయారు చేసుకొని వాడగా చెవిలో హోరు, నొప్పి తగ్గింది.

త్రిఫలకల్పము గురించి నా స్నేహితులకు కూడా తెలియజేసి వారి చేత వాడిస్తున్నాను. కృతజ్ఞతలు.

ఎర్రబట్ట అంటు వ్యాధి, పేను కొరుకుడు తగ్గినవి

జె. వెంకటశేషాద్రి, హన్మకొండ, వరంగల్ జిల్లా. ఫోన్ : 2438960

శ్రీయుత గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారములు. అయ్యా! నేను "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రిక 5సంవత్సరముల నుండి క్రమము తప్పకుండా చదువుతున్నాను. పత్రికలో మీరు వ్రాసిన విధముగా బట్ట అంటు వ్యాధికి : అరటి పండులో నెయ్యి కలిపి తినమని నా మేనకోడలకి చెప్పాను. నేను చెప్పింది ఆచరించినది అద్భుతముగా పనిచేసినది.

నా రెండవ కుమార్తెకు పేనుకొరుకుడుకు మీరు వివరించినట్లుగా నెర్రిపుచ్చ, పిప్పళ్ళు దంచి బెల్లంతో రాసినాను. తక్కువ సమయములో పూర్తిగా తగ్గింది. మీరన్నా, మీ పత్రిక అన్నా నాకు చాలా నమ్మకము, విశ్వాసము. మీరు చేస్తున్న సేవలకు నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

జుట్టు తెల్లబడుతుంటే

డాక్టర్ చిరుమామిళ్ళ మురళీ మనోహర్, ఎండి,
స్టేట్ హోం ఎదురుగా, సారథి స్టూడియో రోడ్, అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్

మన చర్మం మీద పెరిగే ప్రతి వెంట్రుకకు ఒక మూలం, ఒక కాండం వంటి భాగం వుంటాయి. మెత్తటి జుట్టుగల వారికి ఈ కాండం అడ్డు కోత గుండ్రంగా వుంటే, వంకీల జుట్టువారికి బల్లపరువుగా గానీ, కోడిగ్రుడ్డు ఆకారంలో గానీ వుంటుంది. చాలామంది భారతీయుల జుట్టు రంగు నలుపులో వుంటే, కొంతమంది జుట్టు మాత్రం రాగి రంగులో వుంటుంది. వెంట్రుకల్లోని వర్ణవిశేషాల సాంద్రతలో తేడాల వల్ల జుట్టులో తేడాలు కనిపిస్తాయి. జుట్టుని జాగ్రత్తగా పోషిస్తూ వుంటే సంవత్సరానికి పదిహేను సెంటీమీటర్ల చొప్పున పెరుగుతుంది. అయితే, ఇది కొంత పొడుగు వరకే ! తరువాత పెరుగుదల నిలిచి పోతుంది. కొంత కాలానికి పాత వెంట్రుకరాలిపోయి, దాని స్థానంలో కొత్త వెంట్రుక మొలకెత్తుతుంది.

'సెబేసియస్' గ్రంథులనేవి 'సెబమ్' అనే నూనె వంటి పదార్థాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి వదులుతూ వుంటాయి. ఈ పదార్థం వల్ల వెంట్రుకలు మృధువుగా, స్నిగ్ధంగా, మెరుస్తూ వుంటాయి. అయితే, ఏ కారణం చేతనయినా ఈ గ్రంథుల పని తీరులో లోపం ఏర్పడితే జుట్టు పొడిగా, బిరుసుగా తయారవుతుంది. వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ జుట్టు దాని రంగును కోల్పోవడం సహజం. దీనికి కారణం వెంట్రుకల తాలూకు కణాలలో గాలి చేరడమే ! అయితే, యుక్తవయసులోనే జుట్టు తెల్లబడుతుంటే మాత్రం దాని గురించి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా బాధించే జలుబు, సైనసైటిస్, మానసిక ఉద్రిక్తతలు, అలజడి, అశాంతి, కాలుష్యం - ఇటువంటి అనేకానేక కారణాలు జుట్టును తెల్లబడేటట్లు చేస్తాయి.

నెరిసే జుట్టుకు
కొన్ని నివారణోపాయాలుః

★ తిప్పతీగ, ఉసిరి, పల్లేరుకాయ - వీటిని ఎండించి, పొడిచేసి, సమాన భాగాలుగా కలిపి, తేనెతో మూడు పూటలా, పూటకు చెంచాడు చొప్పున తీసుకోవాలి.

★ లేదా, గుంట గలగరాకు (రెండు భాగాలు), వల్లనువ్వు గింజలు (ఒక భాగం), ఉసిరికాయలు (ఒక భాగం) - వీటిని తీసుకొని, ఎండించి పొడి చేయాలి. చెంచాడు పొడిని ప్రతిరోజూ చక్కెర కలిపిన పాలతో తీసుకోవాలి.

★ స్వర్ణ మాక్షీక భస్మం. 240 మిల్లీ గ్రాముల తేనెతో తీసుకోవాలి.

★ భృంగరాజ తైలం అనే నూనెను తలకు రాయాలి.

★ ఏలాది తైలం అనే మందునూనెతో తలకు మర్దన చేయించుకోవాలి.

★ లేదా, ఇక్కడ వివరించే మరో పద్ధతిని ట్రై చేయండి. మందూర భస్మం, ఉసిరికాయ, మందారపూవు- వీటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ పేస్టుని తలకు పట్టించి, గాలికి ఆరనివ్వాలి. దీనికంటే ముందు ఒక రాత్రంతా ఉసిరికాయలను నీళ్ళలో నానేసి, ఆ నీళ్ళను సిద్ధం చేసుకోవాలి. జుట్టు బాగా ఆరిన తరువాత, ఉసిరి నీళ్ళతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేయవలసి వుంటుంది.

మరో పద్ధతి : ఉసిరికాయ (2 భాగాలు), తానికాయ (1 భాగం), కరక్కాయ (2 భాగాలు), కావిరాయి (5 భాగాలు), మండూరం(భూమిలో పాతేసిన ఇనుమును చూర్ణించగా వచ్చేది)- వీటిని మెత్తని పొడిగా దంచాలి. ఉసిరి కాయలను నానేసిన నీళ్ళలో ఈ పొడిని కలిపి, ఒక ఇనుప పాత్రలో రాత్రంతా వుంచాలి. దీనిని ఉదయాన్నే తలకు పట్టించాలి. బాగా ఆరిన తరువాత నూనె రాసి కొంతసేపయిన తరువాత, శుభ్రంగా కడిగేయాలి.

★ ఈ పద్ధతులను పాటించేటప్పుడు పండ్లు, కాయగూరలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ వుండాలి. సలసలా మరిగే నీటితో తలస్నానం చేయకూడదు. మానసికమైన ప్రశాంతతను అలవర్చుకోవాలి. అయితే, ఈ చికిత్సా పద్ధతులను ఆచరించే ముందు జలుబు, దగ్గు, ఎలర్జీ వంటి సమస్యలున్నట్టయితే, ముందు వాటికి చికిత్స తీసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం !

స్త్రీల పురుషుల, తల వెంట్రుకల రహస్యాలు

శరీర ఆరోగ్యం బాగుంటేనే తల వెంట్రుకలు కూడా బాగుంటయ్. శరీరంలో వ్యాధులు మొదలయ్యే కొద్దీ తల వెంట్రుకల వ్యాధులు కూడా మొదలవుతయ్.

సంవత్సరం పొడవునా చలి, మంచు అధికంగా వుండే దేశాలలో వారివారి వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అక్కడి ప్రజలకు నెత్తికి నూనె రాసుకునే అవసరం వుండదు. కానీ ఉష్ణ మండల దేశాల్లో నివసించే ప్రజలు తప్పనిసరిగా నూనె రాసుకోవలసిందే. అందుకు, మన పూర్వీకులంతా తలకు విస్తృతంగా ప్రతి రోజూ కొబ్బరినూనె లేదా ఆముదం లేదా నువ్వుల నూనె వంటి తైలాలు రాయటం వల్లనే వారికి వృద్ధాప్యంలో గూడా వెంట్రుకలు వూడకుండ, నెరవకుండ, తలకట్టు అందంగా వుండేది.

మన దేశంలోని ప్రజల నెత్తికి నూనె రాయటం అవసరం అనటానికి పైన చెప్పిన ప్రత్యక్ష సాక్ష్యమే ఉదాహరణ. నూనె రాయటం మానివేసిన ఈనాటి నాగరికుల తలలు బోడితలలు కావటం, పసితనంలోనే నెరిసిపోవటంవంటి సమస్యలకు మన ప్రస్తుత వెంట్రుకల పరిస్థితే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ.

కాబట్టి పులిని చూసి నక్క వాతపెట్టుకొని వొళ్ళంతా వాచి చచ్చినట్లుగా, పరాయి సంస్కృతిలోని 'నూనె తలకు రాయకూడదు' అనే విధానాన్ని మంచిదనుకొని పాటించిన దుష్ఫలితమే మన వెంట్రుకల సమస్యలకు మూలకారణం.

తలకు నూనె ఎలా రాయాలి ?

పైన చెప్పిన నూనెల్లో ఏదో ఒక తైలం గానీ లేక మన ఆయుర్వేద పత్రికల్లో చెప్పిన ఔషధ తైలాలు గానీ ప్రతిరోజూ తలకు రాయాలి. చాలామంది వెంట్రుకలకు మాత్రమే రాస్తుంటారు. అది సరికాదు.వెంట్రుకల లోపలకు వేళ్ళు పోనిచ్చి తలపైన చర్మానికి తైలంతో సున్నితంగా చేతి మునివేళ్ళతో మర్దన చేయాలి. దీనివల్ల తలలోని రక్తం సక్రమంగా ప్రసరించటంవల్ల, తైలం వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చొచ్చుకుపోయి, వాటిని దృఢపరచటం వల్ల వెంట్రుకలకు తిరిగి నూతనశక్తి కలుగుతుంది.

శిరోజాల గుణాలు

వెంట్రుకలకు సాగే గుణం ఉంటుంది. సాగదీస్తే ఒకటికి ఆరు వంతుల పొడవు సాగుతుంది. ఆరోగ్యవంతుల వెంట్రుక వంద గ్రాముల బరువును సునాయసంగా మోయగలుగుతుంది. వెంట్రుకలు సాధారణంగా నెలకు అరంగుళం పొడవు పెరుగుతయ్ చలికాలంలోకన్న వేసవి కాలంలోనే వెంట్రుకలు ఎక్కువ పొడవు పెరుగుతయ్. వేసవిలో తలలోనిరక్తం తలలోని వేడిని తగ్గించుకోవటం కోసం తలపై చర్మానికి దగ్గరగా చొచ్చుకు వస్తుంది.

జ్వరాలు - వెంట్రుకలు

దీర్ఘకాలికమైన సన్నిపాత జ్వరం సోకినప్పుడు దాని ప్రభావం వల్ల వెంట్రుకలు మొత్తం వూడిపోతయ్. ఆ జ్వరం తగ్గి సన్నిపాత సంబంధమైన విష పదార్థం హరించిపోయి కొత్త రక్తం ఉత్పన్నమై రోగి ఆరోగ్యవంతుడైన తరువాత అతని తలమీద మళ్ళీ నూతనంగా మంచి వెంట్రుకలు ఉత్పన్నమవుతయ్.

అప్పుడప్పుడు వెంట్రుకలు రాలటం మంచిదే

మనిషి ఆరోగ్యవంతుడుగా వున్నప్పుడు వెంట్రుకలు వూడిపోతూవుంటే దాన్ని వ్యాధిగా భావించకూడదు. ప్రతిసంవత్సరం ఏదో ఒక ఋతువులో ప్రతి వ్యక్తి వెంట్రుకలు వూడడం మొదలవుతుంది. శరీరంపై చర్మం అప్పుడప్పుడు పొలుసులు పొలుసుగా వూడిపోయి మంచి చర్మంరావటం ఎంత సహజమో, అదేవిధంగా శక్తిహీనమైన పాతవెంట్రుకలు వాటంతట అవే వూడిపోయి వాటి స్థానంలో కొత్తవెంట్రుకలు రావటం అంతే సహజం. చాలామంది ఈనిజం తెలియక వెంట్రుకలు వూడిపోతున్నయనే ఆందోళనతో వైద్యుల వద్దకు పరుగెత్తుతూ అనవసరమైన మందులు వాడుతూ లేని సమస్యలు కొని తెచ్చుకొంటున్నారు.

దువ్వుకునేటప్పుడు పాతబడిన వెంట్రుకలు వూడిపోయి దువ్వెన పళ్ళల్లో ఇరుక్కొని వెలుపలకు వస్తయ్. అలా వూడిన వాటి గురించి చింతించకండి పాతవిపోయి కొత్తవి రాబోతున్నందుకు ఆనందించండి.

వెంట్రుకల వయసెంత ?

సాధారణంగా ఒక్కో వెంట్రుక రెండేళ్ల నుండి ఆరేండ్ల వయసు వరకు ఉంటుంది. దాని కాలపరిమితి పూర్తికాగానే వూడిపోతుంది. దాని స్థానంలో కొత్త వెంట్రుక పుడుతుంది. అయితే, కాలగమనంలో కొత్తగా పుట్టే వెంట్రుకలు ముందు వెంట్రుకల కన్న కొంచెం సున్నితంగా వస్తయ్. అందుకే వయసు పెరిగే కొద్దీ కురులు మెత్తగా పట్టులాగా మారుతూ ఉండటం మనం గమనించవచ్చు. కాబట్టి వూడిపోయే వెంట్రుకల గురించి తెగ కంగారు పడిపోవద్దని మా ప్రియాతి ప్రియమైన పాఠక లోకానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

ఓజస్సు గూర్చి తెలుసుకోండి నిండు తేజస్సు ఆయుష్షు నింపుకోండి

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

చెట్టుకు చుట్టూ సర్వాంగాలలో "చేవ" ఎలా ఆవరించి వుండి దానిని ఎల్లవేళలా ఎలా కాపాడుతూ వుంటుందో అదేవిధంగా మానవుల శరీరం చుట్టూ సర్వాంగాలలోను ఆవరించి వుండే చేవనే ఓజస్సు అంటారు.

ఇది ఎలా పుడుతుంది అంటే ? మనం రోజూ తినే ఆహారం వరుసగా రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యము లేక అర్తవము అనే ఏడు ధాతువులుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఇలా ఏర్పడిన ధాతువుల్లో ఏడవధాతువైన పురుషులలోని వీర్యము. స్త్రీలలోని అర్తవము అనే ధాతువు క్రమముగా దేహమంతా "చేవ"గా అంటే ఓజస్సుగా మారుతుంది. ఆ ఓజస్సే తేజస్సుగా శరీరంపైన ప్రకాశమానంగా కనిపిస్తూ వుంటుంది. అంటే లోపలి ఓజస్సు ఎంత శక్తివంతంగా ఉంటే, పైన తేజస్సు అంత ప్రకాశవంతంగా వుంటుందని, మా ప్రియ పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

ఆహారం - ఓజస్సు

మంచి బలకరమైన, శక్తికరమైన, నిర్దుష్టమైన ఆహారం సేవిస్తూ వుంటే దానినుండి పుట్టే సప్తధాతువుల ద్వారా ఓజస్సు కూడా బలోపేతంగా వుంటుంది. ఆహారం శక్తిహీనమైతే ఓజస్సు కూడా శక్తిహీనమౌతుంది. మన పూర్వీకులైన తాతముత్తాతలు అమిత బలిష్టంగా తేజోవంతంగా సువిశాలమైన ధృఢమైన అవయువాలతో వున్నారంటే, వారు తిన్న నిర్దుష్టమైన శక్తి వర్ధక ఆహారమే కారణం.

ఈనాడు యువతీ యువకులు కూడా తేజస్సులేని కళా విహీనమైన ముఖాలతో పటుత్వంలేని బలహీనమైన అవయువాలతో నిర్జీవంగా కనిపిస్తున్నారంటే వాళ్లు తింటున్న లోప భూయిష్టమైన ఆహారమే కారణం.

మనస్సు - ఓజస్సు

ఎవరి మనసు నిర్మలంగా ప్రశాంతంగా పరోపకారగుణం కలిగిన మానవతా హృదయంతో నిండివుంటుందో అలాంటి వారిలో ఆత్మశక్తి అమితంగా పెరిగి, వారిదేహం ఓజోవంతమై నిండుతేజస్సుతో నిండుఆయుష్షుతో స్వయంప్రకాశమానమవుతుంది.

అదేవిధంగా ఎప్పుడూ విచారంగా, అసంతృప్తిగా ఏడుపు ముఖాలతో వుండేవాళ్ళకి, అసూయ ఆవేశం ద్వేషంతో రగలిపోయేవారికి, అనవసరంగా అబద్దాలు మాట్లాడేవారికి, అకారణంగా ఇతరులపై శతృత్వం పెంచుకునేవారికి, వారిలోని అమృతమయమైన ఆత్మశక్తి అంతరించి పోయి, విషమయమైన వికృత శక్తి అమితంగా ఉత్పన్నమై, ఓజస్సును నాశనం చేసి వారిని కురూపులుగా వికృత స్వరూపులుగా మారుస్తుంది.

ఓజస్సు గుణాలు

మానవ శరీరాలను నిత్యనూతనంగా, స్థిర యౌవన తేజోవంతంగా ఎల్లవేళలా కాపాడే ఓజోధాతువు పది గుణాలను కలిగి వుంటుంది 1) బరువుగా వుంటుంది 2) చమురు కలిగి వుంటుంది 3) శాశ్వతంగా నూరేళ్ళపాటు నిలుస్తుంది 4) చిక్కగా వుంటుంది 5) అగ్నిబలాన్ని అదుపులో వుంచుతుంది. 6) ఒకచోటినుండి మరోచోటికి వ్యాపించకుండ సర్వాంగాలను శక్తివంతం చేస్తుంది 7) స్థూలంగా అంటే లావుగా వుంటుంది 8) చల్లనివీర్యశక్తి కలిగివుంటుంది 9)శరీరాన్ని పోషించే సర్వరసాలు నిండుగా కలిగి వుంటుంది. ఈ ఓజస్సును ఎల్లవేళలా కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవటమే మానవుల ప్రథమ ధర్మమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం స్పష్టంగా పేర్కొన్నది.

పురుషత్వం పతనమైన పురుష పుంగవులకు

ఈనాడు దాదాపు పూటికి అరవై మందికి పైగా పురుషుల్లో ముప్పై, నలభై ఏండ్లకే మగతనం క్షీణించి పోతూ ఉంది. ఇక వివాహం కాకముందు, వివాహం అయిన కొద్ది సంవత్సరాలలోనే అంగస్తంభన సమస్యలతో, శీఘ్ర వీర్యస్ఖలన సమస్యలతో సతమతమవు తున్న యువకుల సంఖ్య లెక్కించటానికి వీలు లేకుండా వుంది. నిస్సారమైన, విషరసాయన కలుషితమైన ఆహారం సేవించటం, ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన జీవనం చేయటం, నెయ్యి, నూనె, పాలు, తేనె, వెన్న, మీగడ, తీపి వంటి వీర్య వర్ధక పదార్థాలను పూర్తిగా మానివేయటం, ఒకవేళ సేవించినా వాటిని జీర్ణం చేసుకొనటానికి తగినంత శారీరక వ్యాయామం చేయక పోవటం, ఋతు నియమాలను అనుసరించ కుండా నవ యౌవన దశలో రోజూ అనేక సార్లు సంభోగించటం, వివాహానికి ముందే అంతులేని హస్త ప్రయోగపు దురలవాటుకు గురి కావటం, కామ విజ్ఞానం ఏ మాత్రం తెలుసుకోక పోవటం, ఉద్యోగము, వ్యాపారము మొదలైన వృత్తుల్లో అమిత ధనవ్యామోహంతో తీవ్ర మానసిక ఉద్వేగానికి మాటిమాటికి లోనవటం, మొదలైన అనే కానేక కారణాల వల్ల నేటి మగధీరులు, మగతనాన్ని కోల్పోయి, దాన్ని తిరిగి పొందటం కోసం వైద్యుల చుట్టూ, మందుల షాపుల చుట్టూ తిరుగుతూ, ఔషధ తయారీదారుల మోసానికి బలౌతూ, ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కార మార్గాల కోసం పరితపించిపోతున్నారు.

మధురాహారం – వీర్య విహారం

పూర్వకాలంలో స్త్రీలకు వివాహానికి ముందే పుట్టింటిలోనే, వివిధ వంటకాల తయారీలో తర్ఫీదు ఇచ్చేవారు. భర్తలోని లైంగిక శక్తి ఎప్పటికీ తగ్గిపోకుండా ఎలాంటి ఆహారం వండి వడ్డించాలో, స్త్రీలకు తెలిసి వుండేది. నెయ్యి, పాలు, వెన్న, మీగడ, తీపి వంటకాలు ఎల్లప్పుడూ సమృద్ధిగా వాడబడుతూ వుండేవి. మినుప సున్నివుండలు, మినుప ఆవిరి కుడుములు, మినప వడియాలు, మినప దోసెలు, నువ్వుల లడ్లు, రవ్వలడ్లు, గోధుమ లడ్లు, నేతి అరిసెలు, నేతి బూరెలు, నేతి గారెలు, పుష్కలంగా తినేవారు. తిన్నదానికి సరిపడ బాగా శారీరక శ్రమ చేసి, ఆ ఆహారాన్ని బాగా వంట పట్టించుకునేవారు. దానివల్ల ఆనాటి మగ వారిలో వీర్యవృద్ధి నిండుగా వుండి, అరవై ఏళ్ళ వయసులో కూడా నవయౌవ్వనం తొణికిసలాడుతూ వుండేది. ఈనాడు ఆహార విహార వ్యవహారాల్లో వచ్చిన అనూహ్యమైన మార్పుల వల్ల నేటి మగవారిలో నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది.

దీనికి విరుగుడుగా పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలను విరివిగా వాడుతూ రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ తిరిగి మగతనాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు. పురుషత్వాన్ని బలపరిచే కొన్ని ఆహార ఔషధ మార్గాలను ఈ క్రింద సూచిస్తున్నాము. అవకాశం వున్నవారు వాటిని కూడా వాడుకోండి.

సాలామిశ్రీ యోగము

సాలామిశ్రీ అనే మూలిక ఆయుర్వేద మూలికల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని ఆవుపాల ఆవిరి మీద ఉడకబెట్టి తీసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకొని, రోజూ రెండుపూటలా ఒక గ్లాస్ పాలల్లో ఒక టీ చెంచాపొడి, ఒక టీ చెంచా కండ చక్కెర పొడి, కలుపు కొని తాగుతూ ఉంటే 40 రోజుల్లో అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. మంచి శారీరక బలం కూడా వస్తుంది. ఇది సహజ సిద్ధమైన ఆహార ఔషధం.

నీరుల్లి యోగం

రోజూ ఉదయం పరగడుపున దంత ధావనం కాగానే ఒక నీరుల్లిపాయ (ఆనియన్) ముక్కలు చేసి అందులో ఆ నీరుల్లిపాయంత తూకం గల ఆవు నెయ్యి కలిపి, తింటూ వుంటే వీర్యం సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. శరీరంలోని అమిత వేడి కూడా తగ్గి శారీరక బలం పెరుగుతుంది. 40 రోజుల్లో మీకు ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఖర్జూర యోగం

ఎండు ఖర్జూర పండ్లు తెచ్చి లోపలి గింజ తీసి ఆ పండును నాలుగు బద్దలుగా చేసి ఆవు నేతిలో వేసి నాన బెట్టాలి. అవి బాగా మెత్తగా నానిన తరువాత రోజూ ఉదయం పూట, రెండు ముక్కలు, ఆముక్కలతో వచ్చినంత నెయ్యి తింటూ వుంటే కావలసినంత మగతనం కలుగుతుంది.

స్త్రీ పురుషుల సౌందర్యశక్తి - శృంగార శక్తి పెరగటానికి

పురుషుల శరీర సుగంధానికి
నాగకేసరాలతో యోగం

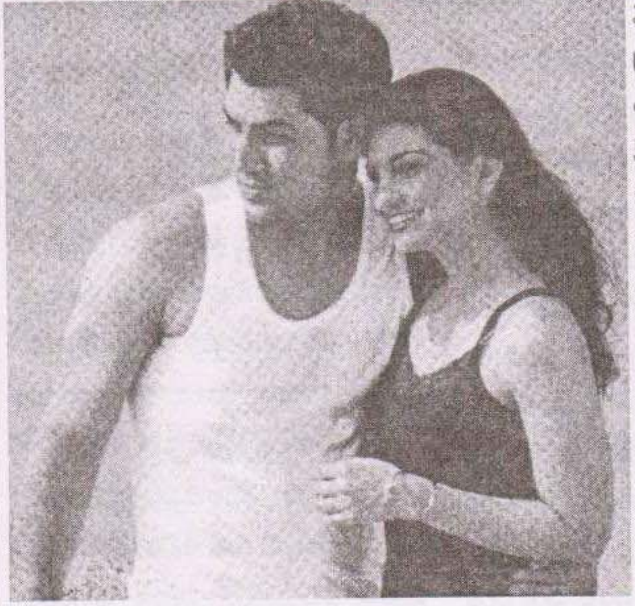
నాగకేసరాలు, మురి అనే సుగంధ ద్రవ్యం చెంగల్వ కోష్టు వీటిని సమభాగాలుగా నూరి నిలువచేసుకొని, రోజూ పూటకు 2గ్రా. మోతాదుగా 5గ్రా. ఆవునెయ్యి 10గ్రా. తేనె కలిపి తింటూ వుంటే ఆ పురుషుల శరీరం క్రమంగా సుమగంధాలతో ఘుమ ఘుమలాడుతూ భార్యకు అత్యంత ప్రీతి పాత్రుడవుతాడు.

స్త్రీల శరీర సుగంధానికి

తామర పూలు, నాగకేసరాలు, ఆవుపాల ఆవిరిపై ఉడుకబెట్టి శుద్ధిచేసిన చెంగల్వకోష్టు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తటి చూర్ణం తయారు చేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా 3గ్రా. మోతాదుగా 5గ్రా. తేనె, 10గ్రా. ఆవునెయ్యి కలిపి తింటూ వుంటే ఆరునెలల్లో శరీరమంతా సుగంధ పరిమళభరితం అవుతుంది. ఇది సేవించిన స్త్రీల చెమట కూడా సువాసనతో గుబాళిస్తుంది.

వృద్ధాప్యాన్ని
స్త్రీలు పురుషులు జయించాలంటే

ఉసిరికకాయల పొడి, మోదుగ గింజల పొడి, ఆవునెయ్యి, పంచదార, నువ్వుల పొడి వీటన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 5గ్రా. చొప్పున తీసుకొని అందులో 20గ్రా తేనె కలిపి రాత్రి నిద్రపోయే సమయంలో ఒక మోతాదుగా తింటూ వుంటే స్త్రీ పురుషులు వృద్ధాప్యవాసనలు లేకుండ నిత్యయౌవనులుగా సుఖించ వచ్చు.



స్త్రీలు పురుషులు జీవించాలంటే

ఊడుగ విత్తనాలు, తెల్లవాలు కలిపి గానుగలో ఆడించి నూనె తీసి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఆ నూనెను రోజూ ప్రాతఃకాలంలో నియమపూర్వకంగా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు నెరవకుండ, శరీరం ముడతలు పడకుండ వార్ధక్యం రాకుండ, 125సం॥ పరమాయువుతో పరమానందంగా జీవించవచ్చు.

దాంపత్య సుఖానికి

యవలు, మినుములు నానబెట్టి పొట్టుతీసి ఆ పొడిని పాలలో కలిపి పంచదార వేసి పాయసంలాగా వండి రోజు తింటూ 40 రోజుల తర్వాత అమితమైన వీర్యశక్తి కలుగుతుంది.

సంభోగంలో స్త్రీలకు
అపానవాయువు విడుదల అవుతుంటే

నిమ్మచెట్టు ఆకును నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి నిలువ వుంచుకొని రోజూ, ప్రాతఃకాల సమయంలో ఆ చూర్ణం 5గ్రా. మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే, స్త్రీల అపానవాయువు సమస్య మటుమాయమైపోతుంది.

స్త్రీల శరీరం
కాంతివంతం
కావాలంటే

వేపాకు, కరక్కాయబెరడు, దానిమ్మ పండు పై బెరడు, మామిడి చెట్టు బెరడు వీటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం చేసుకొని, ఆ చూర్ణాన్ని సున్నిపిండిలో కలుపుకొని ఒంటికి నలుగుబెట్టి స్నానం చేస్తూవుంటే, ఆ స్త్రీల శరీరం నున్నగా కాంతివంతంగా, సౌందర్యవంతంగా మారుతుంది.

స్త్రీల శరీర సౌందర్యానికి

తెల్లనువ్వులు, ఆవాలు, పసుపు, మానిపసుపు, చెంగల్వకోష్ఠు, కస్తూరి పసుపు, గంధకచూరాల చూర్ణము వీటిని సమానభాగాలుగా నూరి నిలువ చేసుకొని రోజు 30గ్రా. చూర్ణాన్ని నీళ్ళతో నూరి ఆ పేస్ట్‌ను వళ్ళంతా లేపనం చేసుకొని అది ఎండిపోయిన తర్వాత స్నానం చేస్తూవుంటే అతిలోక సౌందర్యంతో స్త్రీలు అందాల రాశులుగా ఆకృతి పొందుతారు. ■

ప్రకృతి విషమైతే - మనుషులు విషం కారా?
మనసు విషమైతే మనిషి విషం కాడా?

స్త్రీలలో తగ్గుతున్న ఆడతనం
పురుషుల్లో తగ్గుతున్న మగతనం

ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానం ఎంతో మహోన్నతమైనదని గతంలో ఏనాడు ఇంత అద్భుతమైన పరిపూర్ణ పరిజ్ఞానం వెల్లివిరియలేదని అందరూ ఆనందించారు. గడచిన యుగాలలో ఏ తరం మానవుడు అనుభవించలేనన్ని ఆధునాతన సౌకర్యాలు, జీవన మాధుర్యాలు ఈ ఆధునిక యుగంలోనే అందుబాటులోకి వచ్చాయని అందరూ తెగ సంబరపడిపోయారు. ఈ మేలైన సౌకర్యాలతో మానవులంతా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొంది, నిండు నూరేళ్ళపాటు సంతోషంగా, సంతృప్తిగా శాంతియుతమైన సుఖజీవనం సాగించవచ్చని మురిసిపోయారు. అయితే, ఈ ఆధునిక శాస్త్ర పరిజ్ఞాన నిజస్వరూపం వందేండ్ల లోనే వికృత విశ్వరూపంగా సాక్షాత్కరించటంతో ప్రపంచ మేధావులంతా ఈ విపత్కర విశృంఖుల నాగరిక విషపరిణామాల నుండి ఎలా బయటపడాలా? అని తలలు బాదుకుంటున్నారు. ఏమిటా విపత్కర పరిణామం? ఆ పరిణామం వల్ల ముందు కొస్తున్న ముప్పేమిటి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకొని ఆ ముప్పు నుండి బయటపడటానికి మనం ప్రయత్నిద్దాం.

సృష్టికి మూలం - ఆడ, మగ

స్త్రీ రూపాత్మకమైన భూమి, పురుష రూపాత్మకమైన బీజము ఈ రెంటి కలయికతో ఈ అనంతమైన సృష్టికి శ్రీకారం చుట్టబడింది. ఈ సారవంతమైన భూమి, శక్తివంతమైన బీజముల సమాగమంతో సృజింపబడిన ప్రకృతికి ప్రతిరూపంగా అనేక పరిణామ క్రమాలలో స్త్రీ పురుషులు ఆవిర్భవించారు.

భూమి మరియు బీజము, లేక స్త్రీ మరియు పురుషుడు వీరి ఆవతరణలో పాంచ భౌతిక శక్తులైన, ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి, ఇవే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తయ్. మానవులు పుట్టటానికేగాక పెరగటానికి మరణించటానికి కూడా ఈ పంచభూతాలే మూలకారణం అవుతయ్. అంటే ప్రకృతిని పరిక్షింపబడుతున్నంత కాలం మానవులు కూడా పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో జీవించగలుగుతారని, ప్రకృతి వినాశనం జరిగితే, మానవులు కూడా విధ్వంసమైపోతారని, ఈ సృష్టి యొక్క మూల సూత్రాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రాచీన ప్రకృతి పరిరక్షణ

మానవ క్షేమాన్ని కాంక్షించే నియమబద్ధమైన ప్రకృతి పరిశోధనే సైన్స్ అనబడుతుంది. మానవుడు విశ్వం నుండి ఆవిర్భవించాడని, ఆ విశ్వంలోని సూర్య కుటుంబానికి చెందిన సమస్త శక్తులను తనలో ఇముడ్చుకొని వున్నాడని, మానవ శరీరం ఒక చిన్న విశ్వరూపమని తెలుసుకున్న ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులు, తమ పరిశోధనల్లో ప్రకృతి సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు.

సైన్స్ - హాని కాకూడదు

ఇదే ఆనాటి శాస్త్రవేత్తల దృక్పధం, ప్రకృతిని పరిశోధించి సాధించే ఏ ప్రయోగ ఫలితమైన ప్రజల పాలిట శాపం కాకూడదని, మానవాళికి వరప్రసాదం కావాలని ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు భావించారు.

కృతయుగాంతం నాటికే భారతావని మీద సంపూర్ణ శాస్త్రవిజ్ఞానం ఆవిర్భవించిందని శాస్త్రాల ఆధారంగా అర్ధమవుతూవుంది. మానవుడికి అత్యంత అవసరాలైన నీరు, గాలి, భూమి, సూర్యుడు, ఆకాశము వీటిని ఎల్లప్పుడు పరిశుద్ధంగా, కాలుష్యరహితంగా వుంచుతూ, మానవుడు సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లే విధంగా ఆనాటి సైన్స్‌ను రూపొందించారు.

విరివిగా చెట్లను పెంచుతూ, ఆ చెట్ల భాగాలనే ఎరువుగా వాడుతూ, భూమిని సదా సారవంతం చేయటం, పశు సంపద ద్వారా భూమిని, శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయటం, యజ్ఞ యాగాదుల ద్వారా గాలిని, నీటిని, ఆకాశాన్ని శుద్ధి చేయటం శాస్త్రబద్ధమైన జీవన విధానానికి రూపకల్పన చేసి భారతీయుల జీవితమంతా శాస్త్రీయ పద్ధతులలో నిర్మాణాత్మకంగా సాగేటట్లు ప్రయత్నించటం ఆనాటి శాస్త్రవేత్తల ప్రజా సంక్షేమ దృక్పధానికి నిదర్శనంగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఆధునిక సైన్స్ - అనర్ధాలు

ఆధునిక సైన్స్, మానవ మహోన్నత జీవనానికి కాకుండ, మానవ మారణహోమానికి దారితీసే దారిలో పయనిస్తూ, ఇంతకన్న గొప్ప సైన్స్ ప్రపంచంలో ఎప్పుడూ ఎక్కడా లేదని విర్రవీగుతుంది. అయితే,

సృష్టికి మూలాధారమైన స్త్రీ పురుషుల జీవశక్తి అనేది ఏదైతే వుందో ఆజీవశక్తినే నిర్జీవంగా మార్చే వినాశక శక్తిగా ఈనాటి సైన్స్ రూపాంతరం చెందిందని చెప్పక తప్పదు.

క్షీణించి పోతున్న స్త్రీ పురుష జీవశక్తులు

1900 సం॥ నుండి 2000 సం॥ వరకు నానాటికి క్రమ క్రమంగా స్త్రీ పురుషుల్లో సంతానోత్పత్తి చేసే జీవశక్తి అంతరించి పోతూ వుందని ఇటీవల ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలు రుజువు చేస్తున్నయ్. ప్రపంచ వ్యాపితంగా ప్రతిదేశంలోను స్త్రీ పురుషుల సంతానోత్పాదక శక్తి మీద ప్రయోగాలు చేసిన శాస్త్రవేత్తలు నూటికి నలభై శాతం మంది స్త్రీలలో అండోత్పత్తి, పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గిపోతూ వుందని తీవ్ర ఆందోళన చెందుతూ వున్నారు.

సంతానలేమితో సంతాన సాఫల్య కేంద్రాల చుట్టూ తిరిగే స్త్రీ పురుషుల సంఖ్య పెరిగిపోతూ వుంది. ఈ పెరగటం ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్తులో సంపూర్ణ స్త్రీత్వం వున్న స్త్రీలు, సంపూర్ణ పురుషత్వం వున్న పురుషులు మనకు కనిపించరు. పదిమంది నుండి ఇరవైమంది వరకు సంతానాన్ని కన గలిగిన సామర్థ్యం వున్న భారతీయ స్త్రీ పురుషుల్లో, ఈ దుర్బలత ఎందుకేర్పడింది? దానికి కారణాలేమిటో విశ్లేషించుకుందాం.

స్త్రీ - పురుష రోగాలు

ఈనాటి పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గటం మాత్రమే కాకుండ, అసలు మగతనమే క్షీణించిపోతూ వుంది. ముప్పై ఏండ్లకే, అంగ స్తంభన తగ్గిపోవటం, ఒకవేళ అంగం స్తంభించినా ఎక్కువసేపు నిలకడగా వుండలేకపోవటం, ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలలోనే శీఘ్రంగా వీర్యపతనం కావటం కూడా జరుగుతుంది.

అదే విధంగా స్త్రీలల్లో కూడా అధిక శాతం మంది, అధిక తెల్లబట్ట, లేక అధిక ఎర్రబట్ట సమస్యలతోను, యోనిఎండిపోవటం, యోని అధిక విశాలంగావటం, అధిక తెలుపు లేక ఎరుపుతో యోని వదులు కావటం, యోని దురద, యోనిమంట, యోనిలో పుండ్లు వంటి మర్మాంగ సమస్యలతో బాధపడుతూవున్నారు.

స్త్రీ - పురుషుల - సంతాన లేమికి సవాలక్ష కారణాలు

మనం తినే ఆహారం నుండి వరుసగా 1) రసధాతువు, 2) రక్తధాతువు 3) మాంస

ధాతువు 4) మేధోధాతువు (కొవ్వు) 5) అస్థి ధాతువు (ఎముక) 6) మజ్జాధాతువు (మూలుగు) 7) పురుషుల్లో వీర్యధాతువు / స్త్రీలలో ఆర్తవ ధాతువు ఏర్పడుతూ వుంటయ్. అంటే మనం భుజించే ఆహారం ఏడు ధాతువులుగా రూపాంతరం చెందుతూ చివరకు వీర్యము, ఆర్తవము అనే రూపాలతో స్త్రీ పురుషుల్లో తయారవుతుందని, మా ప్రియ పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

ఇలా స్త్రీలలో తయారైన ఆర్తవము, పురుషుల్లో తయారైన వీర్యము, సంతానాన్ని ఉత్పత్తి, చేయగలిగినంత శక్తి కలిగివుండాలంటే, వీటికి మూలరూపమైన ఆహారం అమిత శక్తివంతమైనదిగా, స్వచ్ఛమైనదిగా, వుండితీరాలి. మనతండ్రులు, తాతముత్తాతలు, అమ్మలు, అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు, ఒక్కొక్కరు పది నుండి ఇరవైమంది ఆరోగ్యవంతమైన అందమైన దృఢమైన సంతానాన్ని కనగలగటంలోనూ, ఆ తరువాత కూడా వారంతా దాదాపు ఎనభై, తొంభై ఏండ్ల వరకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుండగలగటంలోనూ, వారు తినే ఆహారం నిర్దుష్టమైనది కావటమే అసలు మూల రహస్యం.

ఈనాడు మనదేశంలో విచ్చలవిడిగా క్రిమిసంహారక విషరసాయనిక ఎరువులను విరివిగా వాడుతూ అన్ని రకాల పంటలు పండిస్తున్నారు. ఈ పంటల్లోని విషరసాయనిక శక్తుల వల్ల ఆహారం విషమయమైపోయింది. అంతేగాక, ఇదే విషరసాయనాలతో, భూమి, నీరు, గాలి, సూర్యుడు ఆకాశం మొదలైన పంచ భూతాలు కూడా పూర్తి విషమయమై పోయినయ్.

ఈ కారణంవల్ల ఈ విష పదార్థాలను, విషపు నీటిని, విషపుగాలులను, సేవించటం వల్ల, ఈ విషాహార, విషవిహార, విష వ్యవహారాల వల్ల, దేహంలోని ఏడు ధాతువులు కూడా విషమయమై స్త్రీ పురుషులలోని సంతానోత్పాదక జీవశక్తులను క్రమక్రమంగా నిర్జీవపరుస్తూ సంతాన హీనులుగా చేస్తున్నయ్.

స్త్రీలలో - ఆచార నిరాకరణ వల్ల జరుగుతున్న అపకారం

మన భారతదేశంలో దాదాపు పదిహేడు పదునెనిమిది శతాబ్దాల వరకు స్త్రీలలో అధిక శాతం మందికి అసలు ఏ వ్యాధి సోకేది కాదు. బాగా విలాసవంతమైన కుటుంబ స్త్రీలకు, బాగా నిరుపేద స్థాయిలో వున్న స్త్రీలకు మాత్రమే కొన్ని వ్యాధులు కలుగుతూ వుండేవి.

మన ప్రాచీన మహర్షులు స్త్రీ ఆరోగ్యం కోసమే ఎక్కువ శ్రమించారు. పంచభూత రూపాత్మకమైన భూమి ఆరోగ్యంగా వుంటే ప్రకృతి ఎంత రసవంతంగా, రమణీయంగా వుంటుందో, ఆ భూమికి ప్రతి రూపమైన స్త్రీ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలుగా సౌందర్య వంతురాలుగా వుంటే, ఆమె వల్ల కలిగే సంతానం, ఆమె ఆలనాపాలనలో సాగే సంసారం కూడా. అందంగా, ఆరోగ్యంగా, సుఖశాంతులతో కొనసాగగలుగుతుందని ఆ మహాత్ములు గుర్తించారు. అందుకే స్త్రీ జాతికి కొన్ని ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను నిర్దేశించారు.

ఆ నియమాలలో ప్రధానమైనది బహిష్టు నియమం. బహిష్టు సమయంలో రతిలో పాల్గొన కూడదని, ప్రయాణం చేయకూడదని, కారము, ఉప్పు, పులుపు, చేదు, వగరు తినకుండ కేవలం అన్నము, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, పంచదార మాత్రమే వాడాలని ఆహార నియమం విధించారు. ఈ నియమాన్ని పాటించినంతకాలం స్త్రీ జాతి ఏ విధమైన అనారోగ్యం లేకుండా ఆరోగ్యంగా వర్ధిల్లింది.

ఈ ఆధునిక సమాజంలో, స్త్రీలు బహిష్టు నియమాలను ఆచరించటం అవమానకరంగా భావించి, వాటిని వ్యతిరేకించి, బహిష్టులో కూడా మిగిలిన రోజుల్లోలాగా

అన్ని పదార్థాలు, కారము, ఉప్పు, మాంసం, మసాలాలు మొదలైన అతి ఉష్ణ పదార్థాలను, అతి వాత పదార్థాలను తింటూ, తమ ఆరోగ్యానికి తామేగొయ్యి తవ్వుకొంటున్నారు.

పురుషుల్లో ఆర్థిక ఆరాటం వల్ల జరుగుతున్న అపకారం

ఈనాటి పురుషుల్లో దాదాపు నూటికి నూరుమంది రాత్రింబవళ్ళు అంతులేని ఆర్థిక ఆరాటాలతో ఆందోళన చెందుతూనే వున్నారు. తగిన సంపాదన లేక వెలవెలా ఇల్లు గటపడటమే కష్టమైన వారు, ఎంత సంపాదించినా తనివి తీరక ఇంకా ఇంకా సంపాదించటం కోసం ఆర్రులు చాచేవారు, ఇలా ఏదో ఒక సమస్యతో అనునిత్యం ఆవేదన చెందుతున్నారు.

ఈ ఆరాటాలు, ఆందోళనల వల్ల వేళకు భోజనం చేయలేక, చేసే భోజనం కూడా ఒంటబట్టక, క్రమక్రమంగా దేహపుష్టిని ధాతుశక్తిని కోల్పోతూ నపుంసకులుగా, తయారౌతూ తమ జీవన మాధుర్యాన్ని తామే మంట గలుపుకొంటూన్నారు.

స్త్రీ పురుషుల్లారా! ముందే జాగ్రత్త పడండి

మానవ జీవన సౌఖ్యాన్ని కాలరాచే నేటి పరిస్థితుల నుంచి బయటపడాలంటే, ప్రతి కుటుంబం, సేంద్రియ ఎరువులతో పండే ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే భుజించడానికి ప్రయత్నించాలి. అస్వాభావికమైన ఆధునిక సుఖాలకు దూరంగా, స్వాభావికమైన ప్రకృతి జీవనానికి దగ్గరగా జీవించటానికి ప్రయత్నించండి. సాధ్యమైనంతవరకు, కలుషితం కాని నీటిని, గాలిని వినియోగించుకోటానికి పూనుకోండి. ఈ ఏర్పాట్లు ఏ ప్రభుత్వమో, మరెవరో చేయాలని ఎదురు చూడకండి. ఇది ఎవరో చేసేది కాదు. ఎవరికి వారు మాత్రమే ఈ ఏర్పాట్లను చేసుకోవాలి. ఎవరిని వారే రక్షించుకోవాలి. ప్రయత్నిస్తే అసాధ్యం అంటూ ఏదీలేదు.

ప్రయత్నించి, సాధించి సఫలీకృతులు కండి. శుభంభూయాత్.

అధిక చిరాకు పడుట

కొన్ని సందర్భాలలో చిరాకుపడటం ప్రతి వారికి సహజం. అలాంటి చిరాకు మోతాదు దాటి, చాలా అధికంగా వుండి బయటివారితో గొడవలు తెస్తయ్. అధిక చిరాకుకు నరాల అస్వస్తత ఒక కారణం.

ఒక కుటుంబంలో అబ్బాయికి చిరాకు ఎక్కువ. తనకు ఇష్టం కానిది చెప్పినా, చేసినా ఏమి అన్నా అందరి మీద విరుచుకుపడి చేతికందినది విసిరికొట్టి కోపదారిగా, ఉన్మాదిగా వుంటే అతని తండ్రి ఓ ప్రకృతి వైద్యుని సలహా ప్రకారం రోజు ఆ అబ్బాయితో రేగుపండ్లు తినిపించిన తరువాత ఆ అబ్బాయి చాలా శాంత స్వభావిగా అయ్యాడు.

ప్రకృతి వైద్యులు రేగుపండ్లలో మానవులలోని చెడు స్వభావాలను పోగొట్టే గుణం వుందన్నారు. వ్యభిచారులు కూడా ఇవి ముందుగా రోజు గుప్పెడు పండ్లు తింటుంటే కామవాంఛ సహజహద్దులు దాటిపోదని కనుగొన్నారు. అంటే రేగుపండ్లు తింటుంటే నరాలకు మంచి స్వస్థత, ఆరోగ్యము చేకూరుతయ్.

అయితే, రేగుపండ్లు కడుపులో మంట, మూత్రాశయ, కాలేయ జబ్బులు వున్న వారు వాడకూడదన్నారు. వాడితే అవి పెరుగుతయ్. అవి నయం అయ్యాక వాడవచ్చును.

అందరికీ ఆయుర్వేదము - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త..
పూర్తి చిరునామా...
.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....
నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-
ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-
త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-
పంచవర్ష సభ్యత్వము : 5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-
జీవిత సభ్యత్వము : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 2000/-
రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు
మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హోదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.

శరీర శుద్ధికి పంచకర్మ చికిత్స

డా॥ పాలూరి వైద్యవిద్యన్ ఆయుర్వేద ఆస్పత్రి, కాలేజి రోడ్ - బొబ్బిలి.

జీవన స్రవంతిలో మన కార్యక్రమాలు సక్రమంగా జరగాలంటే శారీరక శుద్ధి చాలా అవసరము. శరీరము ఒక జీవన యంత్రం. దానికి పంచకర్మ చికిత్సలతో శుద్ధి చాలా అవసరము. పంచకర్మ చికిత్స వలన అంతర్గత అవయవాలైన, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయం, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు, ముక్కు ద్వారాలు, పురీషనాళం శుభ్రపరుచుటవలన స్వయం ప్రేరిత నాడీవ్యవస్థ శక్తి వంతముగ పనిచేయును. రోగాలకు కారణమైన వాత, పిత్త, శ్లేష్మ దోషాలు నివారించబడతాయి. తద్వారా రక్తప్రసరణ, జీర్ణ వ్యవస్థ, నాడీమండలం కండర వ్యవస్థలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

పంచకర్మ చికిత్సలు

1. వస్తి కర్మ

ఎ. విరోచనము ః ఉదయాన్నే ఉపవాసములో ఉన్నప్పుడు ఎనిమా సాధనముతో ప్రేగులు శుభ్రపడేలా నులు వేడి నీటితో చేయుదురు. దీనివలన పిత్తము తగ్గి జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.

బి. జలనేతి ః ఔషధతైలాలు,లేక మూలికా మిశ్రమాలను ఉపయోగించి అధిక జిగటను బయటి పంపి ముక్కు రంధ్ర మార్గాలు నిరాటంకంగా మారేలా చేస్తుంది. దీని వలన లోపల పేరుకు పోయిన కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది.

2. అభ్యంగనం ః ముందు ఒక పెద్ద పాత్రలో నీరు పోసి బాగా మరగబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న ప్లాస్టిక్ కప్పులో నాలుగు చెంచాల నువ్వులనూనె పోసి దాన్ని పాత్రలోని వేడి నీటి మీద పెట్టాలి. అలాగు రెండు లేక మూడు నిమిషాలు నూనె శరీర ఉష్ణోగ్రత స్థాయికి చేరేవరకు ఉంచాలి.

ఈ మర్ధన కార్యక్రమానికి అనువైన చోటు స్నానాల గది. ఎంత జాగ్రత్తగా వాడినా కొంత నూనె ప్రక్కలకు చిందుతుంది కాబట్టి ఒక ప్లాస్టిక్ కాగితము తీసుకొని మర్ధన ప్రారంభానికి ముందర నేల మీద పరచాలి. పూర్తి శరీర మర్ధన కోసము తలతో మెదలు పెట్టాలి. ఒక పెద్ద చెంచా నులి వెచ్చలి నూనెను మాడు మీద పోసుకొని వేళ్ళతో కాకుండా అరచేతితో మర్ధించాలి. గుండ్రంగా చేతిని త్రిప్పుతూ చిన్న చిన్నగా కొడుతూ మొత్తం మాడునంతటికి మర్ధన చేయాలి. ముఖం మీద, చెవుల మీద కూడా మృదవుగా మర్ధన చేయాలి. ధీనివలన నిలబడిన వాత దోషం కుదుటబడుతుంది.

చేతుల్లో కొద్దిగా నూనె పోసుకొని మెడముందర వెనుక, తర్వాత భుజాలు మర్ధన చేయాలి. ఇక్కడ అరచేతిని వేళ్ళను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. భుజాలు, మోచేతుల మీద గుండ్రంగా కదుపుతూ చేతులతో తీవ్రంగా మర్ధన చేయాలి. పొడగాటి శరీర బాగాల మీద వెనక్కి, ముందుకు పొడుగ్గా కదుపుతూ గట్టిగా మర్ధన చేయాలి. మొండం మీదకి వచ్చాక అత తీవ్రమైన మర్ధన పనికిరాదని గుర్తించుకోవాలి. ఛాతీ, ఉదరం, పొత్తికడుపుల మీద పెద్ద వృత్తాకారములో కదుపుతూ మృదువుగా మర్ధన చేయాలి. వెన్ను పూసకు పై నుండి క్రిందకు మూడు ప్రేళ్ళతో నిలువుగా నూనె రాయాలి.

మిగిలిన కొద్ది నూనెతో పాదాల్ని బలంగా మర్ధన చేయాలి. బొటన వేళ్ళు చుట్టూ తప్పించి మిగతా పాదాన్ని అరచేతులతో మర్ధన చేయాలి. ఇలా 5 నిమిషాలపాటు చేయాలి. తర్వాత నలుగు పెట్టుకొనుటకు ః - పెసరపిండితో కచ్చోరాలు, వట్టివేళ్ళు, కస్తూరి పసుపు, మంచిగంధం పొడి మొదలగునవి కలుపుకొని చూర్ణంగా వాడుకొనుట శ్రేష్ఠం.

అభ్యంగనం వలన, శ్రమ, వాతము హరించును, నిర్మలత్వం శరీర పటుత్వం కలుగును. ముసలితనము దరి దరిచేరనీయదు. చర్మమునకు కాంతి నిచ్చును.

3. స్వేదకర్మ ః - నులకమంచం మీద పడుకోపెట్టి మంచం క్రింద తంగేడు ఆకుల ద్వారా వచ్చే నీటి ఆవిరి ఏర్పాటు చేయాలి. దీనివలన శరీరమంత చెమటెక్కి శరీరములో వ్యర్థ పదార్థాలు చెమట రూపముగా శరీరము ద్వారా బయటకు బహిష్కరించబడును.

4. "శిరోధార" చికిత్సలో మనిషిని బల్లపై పడుకోబెట్టు. ఎడతెరిపి లేకుండా మూలికలు కలుపబడిన నువ్వులనూనె నుదటిమీద బొట్ల బొట్లుగా పడేలా చేస్తారు. దీనివలన నరాల వ్యవస్థ విశ్రాంతి పొందడం, మెదడు మీద గట్టి నియంత్రణ కలిగిన ఉపవాత దోషం సమతుల్యం లోనికి రావడము జరుగుతాయి.

5. ఆరోగ్యస్నానం ః - శరీర తత్వాన్ని బట్టి నులు వెచ్చని నీటిలో కొన్ని మూలికా మిశ్రమాలను కలిపి స్నానం చేయించుట వలన రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధీకరించి శరీరములోనున్న మలిన పదార్థాలను బహిష్కరించబడును.

ప్రకోపించిన శరీర ధాతువును సమతుల్య పరచుటకు ఆహార విహారములు పాటించిన ఆరోగ్యము మనస్వాధీనములో ఉంటుంది. కనుక పంచ కర్మ చికిత్స పాటించి ఆయురారోగ్యము పొందుదురు గాక !

Edited, Printed, Published and owned, by Elchuri Venkat Rao printed at Kalajyothi Process Ltd.
R.T.C. 'X' Road, Chikkadapalli, Hyderabad. Place of Publication: Road No. 5, Plot No. 17,
Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033, *Editor: Elchuri Venkat Rao*

తేనె మీ ఇంట్లో వుందా ? లేక పోతే తెప్పించుకోండి దాని అపురూప ప్రయోజనాలతో ఆరోగ్యం పొందండి

డా. కూర. విశ్వనాథం. యమ్.డి

తేనె ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారమని మనకందరకూ తెలుసు. పూర్వం ప్రతి ఇంటిలోనూ తేనె ఎల్లప్పుడూ నిలువ వుండేది. దాన్ని కేవలం ఆహార పదార్థం లాగా మాత్రమే కాకుండ, అద్భుతమైన ఔషధంలాగా కూడా వాడుకునే నైపుణ్యం మన తాత ముత్తాతలకుండేది. ఇటీవల ఆధునికులకు కూడా తేనె పట్ల మమకారం పెరిగినా అసలు సిసలైన మంచి తేనె దొరక్క, కల్తీ తేనె వాడుతూ తేనెవల్ల పెద్ద ప్రయోజనం లేదని కొందరు, తేనెవల్ల మధుమేహం పెరిగిందని కొందరు రకరకాలుగా వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. తేనెవల్ల ఎన్ని విధాల ప్రయోజనాలు వున్నయో తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఎంతకష్టపడైనా మంచి తేనె సంపాదించుకొని తప్పకుండా వాడుకోండి.

స్త్రీల ఎర్ర బట్టకు

తేనె 20 గ్రా. ఉసిరికకాయ బెరడు చూర్ణము 10 గ్రా. ఈ రెండు కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే స్త్రీల ఎర్ర బట్ట వ్యాధి ఎగిరిపోతుంది.

పిచ్చికి

తేనె 20 గ్రా, దింటెన సమూలరసం 25గ్రా, చెంగల్వకోష్టు 3 గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా పిచ్చి వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

నేత్ర బలమునకు

రాత్రి నిద్రపోబోయే ముందు తేనె, నీరుల్లి (ఆనియన్) రసం సమంగా కలిపి, రెండు చుక్కలు కంట్లో వేసుకొంటూ వుంటే నేత్ర దోషాలు నివారింపబడి కండ్లకు అధిక బలము, దృష్టి పెరుగుతయ్.

అంటు వ్యాధులకు

తేనెమైనమును నిప్పుల మీద వేసి ఆ పొగను ఇంట్లో ప్రసరింపచేస్తూవుంటే అంటు వ్యాధులు సోకకుండా నివారింపబడతయ్. అందుకే ప్రతిరోజూ చేసే యజ్ఞంలో తేనె వాడాలని మన శాస్త్రాలు నిర్ధారించినయ్.

శరీర స్థౌల్యము తగ్గుటకు

ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున 20 గ్రా. తేనెను రాత్రి నిలువవున్న నీటిలో కలిపి తాగుతూ వుంటే క్రమంగా శరీరస్థౌల్యము తగ్గిపోతుంది.

జలుబు - పడిశము

రోజూ రెండు లేక మూడు పూటలా అవసరాన్ని బట్టి 30 గ్రా. తేనె, 25 గ్రా అల్లం రసం కలిపి తాగుతూవుంటే, జలుబు, పడిశము రెండు రోజుల్లోనే హరించి పోతయ్. జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం కూడా నివారింపబడుతుంది.

బిళ్ళలకు - గడ్డలకు

తేనె, సున్నము ఈ రెండూ సమంగా కలిపి నూరి శరీరం మీద లేచే బిళ్లలకు గానీ, గడ్డలకు గానీ పట్టులాగా వేసి పైన

పలుచటి నూలుగుడ్డ అంటిస్తూ వుంటే అవి కరిగిపోతయ్.

వాంతులకు

తేనె 20 గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన జిలకర చూర్ణము 3 గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజుకు మూడు లేక నాలుగు లేక ఐదుసార్లు వ్యాధి తీవ్రత బట్టి వాడుతూవుంటే వాంతులు తగ్గిపోతయ్.

కంటి మసకలకు

★ ఎండు ఖర్జూరపు కాయలోపలి గింజను మంచి తేనెతో సానరాయి మీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పెసరబద్దంత కంట్లో పెట్టుకొంటూ వుంటే కంటి మసకలు నివారింపబడతయ్.

★ మంచి మేలు రకమైన పట్టు తేనె నాలుగు చెంచాలు, మంచి మేలురకమైన పచ్చ కర్పూరము రెండు చిన్న పలుకులు

కలిపి బాగా మెత్తగా నూరి గాజు భరిణిలో నిలువ వుంచుకొని, రాత్రిపూట కండ్లలో పెసరబద్దంత పెట్టుకొంటూ వుంటే, కండ్లలో నుంచి కొంచెం నీరుకారిపోయి, కండ్లు తేటగా చల్లగా మారి, మసకలు, కంటి దురదలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళ పగుళ్ళకు

తేనె మైనం 50 గ్రా. తీసుకొని చిన్న మంట మీద మరగించి వడపోసి, అందులో 100 గ్రా వెన్నపూస కలిపితే, అది కూడా కరిగిపోయి, ఆ తరువాత ఆ రెండు పదార్థాలు ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా మారతయ్. ఆ పదార్థాన్ని పాదాల పగుళ్లకు లేపనం చేసుకొంటూవుంటే పగుళ్ళు తగ్గిపోయి పాదాలు నున్నగా అవుతయ్.

కంట్లో పువ్వులకు

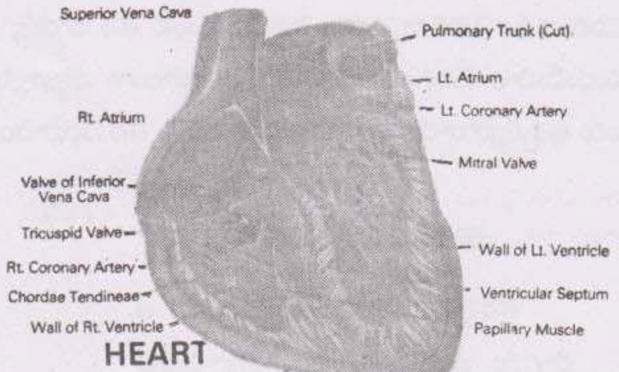
తేనె, లేత మునగాకు రసము, సమభాగంగా కలిపి, రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు రెండు చుక్కలు కంట్లో వేస్తూవుంటే కంటిలోని పువ్వులు కరిగిపోతయ్.

నీరసం రోగానికి

రోజూ రెండు పూటలా అరగ్లాస్ మంచి నీళ్లల్లో 30 గ్రా. తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే, నీరసం రోగం తగ్గిపోయి వంటికి మంచి బలం కలుగుతుంది.

గుండె దడకు

రోజూ రెండు పూటలా 20 గ్రా. లేదా 30 గ్రా. తేనె తింటూవుంటే క్రమంగా గుండె దడ తగ్గి గుండెకు మంచి బలము చేకూరుతుంది.



మూత్రం కష్టంగా వస్తుంటే ?

తేనె 150 గ్రా, మంచి మేలుజాతి పసుపు 50 గ్రా. కలిపి బాగా మెత్తగా నూరి నిలువ ఉంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు 15 గ్రా. మోతాదుగా సేవించి, వెంటనే ఆవుపాలు తాగుతూవుంటే మూత్రం బొట్టు బొట్టులా పడటం హరించి సాఫీగా వెలువడుతుంది.

దగ్గులకు

తేనె 3 గ్రా, అల్లం రసం 6 గ్రా. కలిపి ఒక మోతాదుగా, రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

విషమ జ్వరములకు

తేనె 10 గ్రా. కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం 3 గ్రా. కలిపి, రోజూ మూడు పూటలా ఇస్తూవుంటే విషమ జ్వరాలు హరించి పోతయ్.

ఎక్కిళ్ళు ఆగుటకు

దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళు చూర్ణము ఒకటి లేక రెండు చిటికెల మోతాదుగా, కొంచెం తేనె కలిపి, రెండు లేక మూడు పూటలా తినిపిస్తూవుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

పిల్లల ఉదరపొట్టకు

ప్రతి రోజు ఉదయం పరగడుపున పావుగ్లాస్ నీళ్ళల్లో పావు చెంచా తేనె కలిపి తాగిస్తూ వుంటే పిల్లల గాలి పొట్ట కరిగిపోతుంది.

పిల్లల చిగుళ్ళవాపుకు

పిల్లలకు దంతాలు వచ్చేముందు చిగుళ్ళు వాస్తే, నిప్పుల మీద పొంగించిన వెలిగారము తేనె కలిపి మెత్తగా నూరి కొద్ది పరిమాణము చిగుళ్ళమీద పట్టిస్తూవుంటే ఆ వాపులు తగ్గిపోతయ్.

నోటి దుర్గంధానికి

పావు లీటర్ మంచి నీళ్ళల్లో 10 గ్రా. తేనె కలిపి, ఆ నీటితో రోజూ మూడు పూటలా పుక్కిలించి వూసివేస్తూవుంటే నోటి దుర్గంధం హరించిపోయి, నోరు పరిమళంగా వుంటుంది.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని తేనె యోగాలు తెలుసుకుందాం)

ఆవు నెయ్యి తినండి - హాయిగా నూరేళ్ళు బ్రతకండి

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

ఏ రోగాలు రాకుండా సమృద్ధమైన రోగనిరోధకశక్తితో భగవంతుడు ప్రసాదించిన నిండునూరేళ్ళ జీవితాన్ని ఆనందంగా అనుభవించాలనుకునే ఆరోగ్యకాముకులకు వెన్న, నెయ్యిలను మించిన అమృతపదార్థం ఈ సృష్టిలోనే మరొకటిలేదని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు. పిల్లలకు, పెద్దలకు, అన్నివయసుల వారికి వెన్న వరప్రసాదం లాంటిది. శరీరంలోని ధాతువులను వెన్న పోషించినంతగా మరే ఇతర పదార్థం పోషించలేదు. వెన్న దొంగ బాలకృష్ణుని కథ అందరకూ తెలిసిందే. శ్రీకృష్ణుడు వెన్నకిచ్చినంత ప్రాధాన్యత మరేపదార్థానికి ఇవ్వలేదు. వెన్న గుణాలు తెలుసుకొని దాన్ని పరిమితంగానైనా వాడుకోవటం చాలా అవసరం.

వెన్న ఔషధ గుణాలు

అప్పటికప్పుడు కొత్తగా తీసిన వెన్న చాలా శ్రేష్ఠమైనది. ఇది తీపి, కొంచెం వగరు, కొంచెం పులుపు రుచి కలిగి వుంటుంది. బాగా చలువచేసే గుణం కలిగివుంటుంది. మంచిరుచి పుట్టిస్తుంది. లోపలికి పైకి వాడటం వలన శరీరానికి మంచిరంగు, కాంతి, దృఢత్వము కలిగిస్తుంది. ముఖవర్చస్సు పెంచుతుంది. కళ్ళకు దృష్టిశక్తిని అధికంచేస్తుంది. శరీరంలోని వాతాన్ని, కఫాన్ని, సర్వాంగశూలను దగ్గులను శ్రమను పోగొడుతుంది. ఇంకా వాపులు, మూత్రదోషాలు, శరీరతాపము, ప్రమేహము మూలవ్యాధి, చర్మ వ్యాధి, జ్వరము అరికడుతుంది. స్త్రీల రుతురక్తాన్ని, మైలరక్తాన్ని సక్రమంగా జారీ చేస్తుంది. జఠరాగ్నిని పెంచి గుండెకు అధిక బలం చేకూరుస్తుంది.

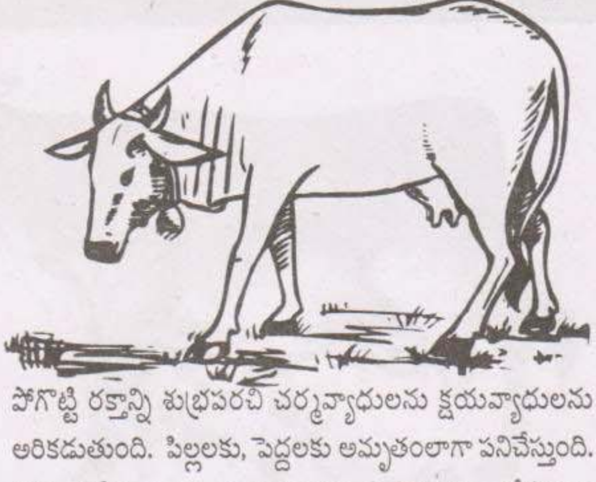
వెన్న పదిరకాలు

1. ఆవువెన్న. 2. గేదెవెన్న 3. మేకవెన్న 4. గొర్రెవెన్న 5. గుర్రంవెన్న 6. గాడిదవెన్న 7. ఒంటెవెన్న 8. ఏనుగువెన్న 9. లేడివెన్న 10. మనిషివెన్న.

ఈ పదిరకాల్లో మొదటి నాలుగు రకాలు మనకు అందుబాటులో వున్నయ్. కాబట్టి వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

ఆవు వెన్న ఔన్నత్యం

అన్ని వెన్నల కన్న ఇది అత్యుత్తమమైనది. తీపిగా వుండి చలువ చేస్తుంది. బాగా జిడ్డుగా వుండి శరీరంలోని సకల మలిన పదార్థాలను బహిష్కరించడంలో ఉపకరిస్తుంది. రక్తదోషాలను



పోగొట్టి రక్తాన్ని శుభ్రపరచి చర్మవ్యాధులను క్షయవ్యాధులను అరికడుతుంది. పిల్లలకు, పెద్దలకు అమృతంలాగా పనిచేస్తుంది. జిగట విరేచనాలను, మూలశంకను, పొడిదగ్గును, నోటివెంట పడే రక్తాన్ని అతివేగంగా అరికడుతుంది. ఇది తెలుపు, కొద్ది పసుపు వర్ణము కలిసి వుంటుంది. శరీరంలోని త్రిదోషాలను సామ్యపరుస్తుంది. శరీరానికి కాంతి కలిగించి, ధాతువులకు వీర్యానికి పటుత్వం అందించి ఆయువును వృద్ధి చేస్తుంది.

గేదె వెన్న గుణాలు

శరీరం బలహీనంగా వున్న వారికి, వ్యాధులవల్ల క్షీణించిన వారికి గేదెవెన్న అమృతతుల్యంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి బలాన్ని పుష్టిని కలిగించి వీర్యవృద్ధిని జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. అతి కొవ్వుగల స్థూలకాయులు, శారీరక శ్రమ లేని అల్పజీవులు గేదెవెన్న వాడకూడదు. అలాంటివారు ఆవువెన్న వాడవచ్చు.

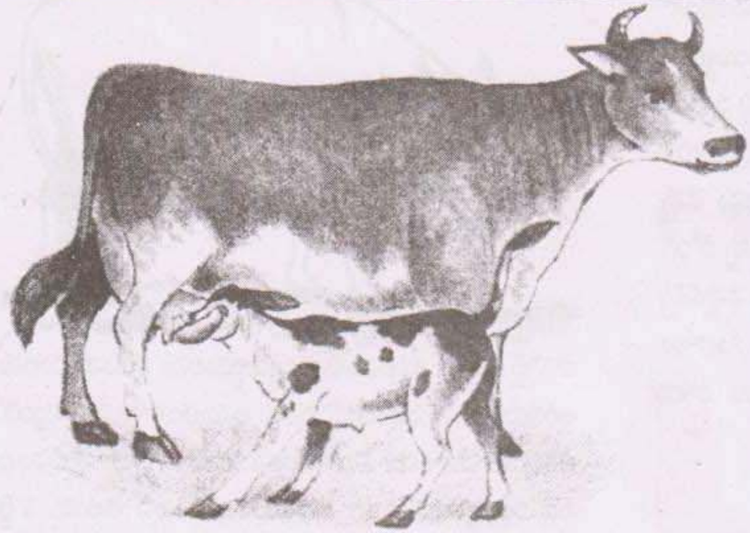
గేదెవెన్నను రోజూ తలకు పట్టించి బాగా మర్దనా చేస్తూ వుంటే, క్రమంగా తల వెంట్రుకలు బాగా ఒత్తుగా, నునుపుగా, కాంతివంతంగా మారతయ్.

తల వెంట్రుకలకు త్రిఫలాలలో తిరుగులేని యోగం

ఒక గ్లాస్ మంచి నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ త్రిఫల చూర్ణం కలిపి చిన్న మంట మీద మూడవ వంతు కషాయం కాచి, దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దూది ముంచి వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రుద్ది, తలంతా ఎండిన తరువాత కుంకుడు లేదా సీకాయతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు వూడటం త్వరగా ఆగిపోతుంది. నెరవటం కూడా ఆగుతుంది.

ఆవునెయ్యి తినండి - హాయిగా నూరేళ్లు బ్రతకండి
అమృతం కన్న మిన్న - ఆవు వెన్న

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్



ఆవు వెన్న బలాన్ని, తేజస్సును, ధాతు పుష్టిని అందివ్వటంలో అందె వేసిన చేయి. ఊపిరితిత్తులకు ఉజ్వలమైనశక్తిని ప్రసాదించి క్షయ, దగ్గు, తాపము మొదలైన బాధల నుంచి విముక్తి చేస్తుంది.

ముఖ్యంగా చదువుకునే బాల బాలికలకు ఆవువెన్న పది నుండి ఇరవై గ్రాముల మోతాదుగా తినిపిస్తూవుంటే, వారి శరీరం గట్టిపడి వ్యాధినిరోధకశక్తి, చర్మకాంతి పెరగటమే కాకుండా, వారిలో జ్ఞాపకశక్తి కూడా ద్విగుణీకృతంగా పెరుగుతుంది.

వెన్నకన్న - నేయిమిన్న

మనదేశపు శీతోష్ణస్థితులకు ఆవునెయ్యి బాగా అనుకూలంగా వుంటుంది. అందువల్లనే మన పూర్వీకులు ఎక్కువగా నేయి రూపంలోనే వాడేవారు. ఆవునేయిలో అనంతమైన ఆరోగ్యశక్తులు అంతర్లీనంగా దాగివున్నాయని, దానిని ఆహారపదార్థంగాను, యజ్ఞ ప్రధాన ద్రవ్యంగాను, పూజా ద్రవ్యంగానూ విధిగా వాడితీరాలని మనపెద్దలు సూచించి శాసించారు.

తైల ద్రవ్యాలలో వరుసగా, ఆవునేయి, ఆముదము, నువ్వుల నూనె ఇవి రసాయనిక శక్తి, యోగవాహికశక్తిగల అపురూప ద్రవ్యాలని వీటిని వాడలేని మానవజన్మ నిస్సారమైపోతుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

చంటిపిల్లలకు - ముక్కటామృతం

పూర్వం రోజుల్లో ఇంటింటా చంటి బిడ్డలకు ముక్కటామృతం పెట్టేవారు. అంటే ఆవునెయ్యి, ఆముదం, నువ్వులనూనె ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్క బొట్టు కలిపి క్రమంగా బిడ్డల వయస్సును బట్టి పెంచుకుంటూ వాటిలో చనుబాలలో కలిపి రంగ రించి తినిపించేవారు. ఈ ముక్కటామృతం సేవించే పిల్లలు మూడవనెలనుండే బాగా ఏపుగా, బలంగా కాంతివంతంగా ఎదిగేవారు. ఈ ఆచారం ఈనాడు పూర్తిగా కనుమరుగై పోయింది. ఇది విడువదగ్గ ఆచారం కాదని నేటి నవీన మాతృమూర్తులు తెలుసుకోవాలి.

ఆవునేతితో - తిరగపోత (తిరగమోత)

ఆవునేయి ఔన్నత్యాన్ని తెలుసుకున్న మన ప్రాచీన మహర్షులు, కూరలు వండేటప్పుడు మిగిలిన తైల ద్రవ్యాల కన్న ఆవునెయ్యి పోపుపెట్టటం అత్యంత ఆరోగ్యదాయకం అని ప్రశంసించారు. మన ప్రాచీన వైద్య గ్రంథాల్లో ఆవునేయితోను, లేక ఆవునేయి ఆముదం కలిపిగానీ, లేక నువ్వులనూనెతో గానీ తిరగమోత పెట్టి కూరలువండటం గురించి చెప్పబడింది.

నెయ్యి లేని తిండి - చెత్తకుండి

"నేయి లేని కూడు నెయ్యాన కసువది" అని యోగి వేమన, నేయి లేకుండా భోజనం చేసే వారిని ఈసడించుకున్నాడు.

"దేవానాం ఆజ్యం ఆహారం" అంటే దేవతలకు కూడా నేయి మాత్రమే ఆహారం అని స్మృతులు బోధిస్తున్నయ్.

భోజనం చేసేటప్పుడు ముందుగా ఐదు మెతుకులు తినే ఆచారం మన ప్రాచీన కుటుంబాల్లో వుండేది. ఎలా ? అంటే అన్నం వడ్డించిన తరువాత పైన కొంచెం నేయి చిలకరించి, ఆ నేతితో తడిచిన ఐదు మెతుకులు నోట్లో వేసుకొని రెండు చంచాల మంచినీరు తాగేవారు. ఎందుకంటే భోజన సమయానికి ఉదరంలో వాయువు ప్రకోపించి వుంటుంది. కాబట్టి, దాన్ని శాంతపరచి ఆహార మార్గాన్ని ఉదరాన్ని శుద్ధిచేసుకోవడం కోసం ఈ ప్రక్రియ పాటించేవారు.

ఆవును అమ్మితే - అమ్మను అమ్మినట్లే
ఆవును పెంచినట్లయితే - అమ్మవారిని పూజించినట్లే

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

ఆవు అందరికి తల్లి

ఆవు హిందువులకు మాత్రమే కాదు. విశ్వమంతటికి తల్లి వంటిది. మానవులందరిపట్ల సమాన మమతారానురాగాలు కురిపించేది ఆవు. ఆవు శరీరంలో 33 కోట్ల దేవతలు నివసిస్తుంటారని మన పూర్వీకులు చెబుతారు. ఒక ఆవును పూజించినందు వల్ల దేవతలందరిని "పూజించిన ఫలం దక్కుతుంది. సృష్టిలోని ప్రాణులందరికి తల్లియై, సుఖమయ జీవనాన్ని అందించగలది ఆవు మాత్రమే.

మన ప్రాచీన సాహిత్యం - ఏమని చెబుతుంది ?

ఋగ్వేదం ఆవును 'అనన్యా' అని పేర్కొన్నది. "గోవు ఎవరికీ సాటిలేనిదని యజుర్వేదం వ్యాఖ్యానించింది. ఆవు సంపదలకు పుట్టిల్లు" అని ఆధర్వణ వేదం వర్ణించింది. అమృతం సేవిస్తున్నప్పుడు బ్రహ్మ నోటినుండి కారుతున్న నురుగు ద్వారా ఆవులు జన్మించాయి. ఆవులనుండి వచ్చిన పాలతో సముద్రం ఉద్భవించింది. సముద్రమథనంలో కామధేనువు అవతరించింది. బ్రహ్మపురాణంలో వ్యాసభగవానుడు 'సమస్త గోవులు విష్ణు స్వరూపం, వారి అన్ని అవయవాలలో భగవానుడైన కేశవుడు విరాజమానుడై ఉన్నాడని పేర్కొన్నాడు. ఆవుముఖంలో నాలుగు వేదాలు నిక్షిప్తమైవున్నాయని పద్మపురాణం చెప్తున్నది. సమస్త వేదాలు ఆనందంతో గోవులను స్తుతిస్తాయి. ఆవు పాలను త్రాగిన శ్రీకృష్ణుడు జ్ఞానాన్ని సముపార్జించాడు. లోకాలను ఉద్ధరించడానికి గీతాజ్ఞానాన్ని ప్రబోధించాడు. శ్రీకృష్ణుడు ప్రత్యక్షం కావాలంటే ఆయనకు ఇష్టమైన గోవులను సేవిస్తేచాలు.

చక్రవర్తి దిలీపుడు 'నందిని' అనే గోమాతను పూజించి, దాని వెంట తిరుగాడుతున్నపుడు ఒకరోజు ఒక సింహం ఆ ఆవుపై దాడి చేసింది. ఆవును వదలిపెట్టమని సింహాన్ని దిలీపుడు వేడుకుంటాడు. ఆవుకు బదులు తన దేహాన్ని సమర్పించుకొనడానికి సిద్ధమౌతాడు. భగవంతుడు పెట్టిన ఈ పరీక్షలోనెగ్గిన దిలీపునివంశం దినదినాభివృద్ధిగాంచింది. ఆవంశంలోనే మహానీయుడైన శ్రీరామచంద్రుడు జన్మించి ప్రజలను కాపాడాడు.

కృష్ణభగవానుని మరో పేరు గోపాలుడు. గోవుల్ని తోలుతూ, గోపబాలురతో కూడి గోవర్ధన పర్వతాన్ని ఎత్తి, ఇంద్రుని ప్రకోపం నుండి గోవులను, సమాజాన్ని రక్షించాడు. బోళాశంకరుని వాహనం నంది. ఋషభదేవుని చిహ్నం ఎద్దు. శివమందిరాలలో నంది ప్రతిష్ఠతమైవుంటుంది.

హిందువులు గోవును, పారశీకులు ఆంబోతును ఆరాధిస్తారు. అక్కడి ప్రాచీన నాణాలపై, పిరమిడ్లపై ఎద్దుల చిత్రాలను చిత్రించేవారు. 1985 ఈజిప్షియన్లు తమ చిత్రలేఖనాలలో గోవు మూపురాన్ని చిత్రించారు.

గోస్వామి తులసీదాసు ధర్మార్థకామమోక్షాల ఫలాలు ఆవు యొక్క నాలుగు పాదుగుస్థానాల్లో నిక్షిప్తమైవున్నాయని అభి వర్ణించాడు. సంత్‌నామదేవుడు ఢిల్లీ పాదుషా కోరిక మేరకు మృతిచెందిన గోవును బ్రతికించి అందరిని అబ్బురపరిచాడు. సమర్థరామదాసు ఆశీస్సులతో శివాజీ మహారాజు "గో బ్రాహ్మణ పరిపోషకుడు"గా వినుతికెక్కాడు. సిక్కుల పదవ గురువు గోవిందు సింహుడు చండీదీవార్ గోరక్షణకై దుర్గాభవాని నుండి దీవెనలు పొందాడు.

హజరత్ మహమ్మద్ ఏమన్నాడు ?

మనుష్యులందరికీ ఆప్తమిత్రుడు ఆవు. జైనుల ఆగమాలలో గోవుస్వర్గంలో ఉండదగినదని, దానిని సంహరించతగదని పేర్కొన్నాడు. భగవాన్ మహావీరుడు గోవులను కాపాడకుండా మానవులను రక్షించటంలో అర్థం లేదన్నాడు. హజరత్ మహమ్మద్ ఆవు పాలలో రసాయనం, ఆవునెయ్యిలో అమృతముందని, దాని మాంసం తింటే మాత్రం రోగిష్టులవుతారని హెచ్చరించాడు.

ఏసుక్రీస్తు 'ఒక ఎద్దును వధిస్తే ఒక మనిషిని చంపినట్లు"గా భావించాలన్నాడు. ఆధునిక మహనీయులు కూడా గోవు పట్ల తమ అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు.

స్వామి దయానంద సరస్వతి 'గోకరుణా నిధి'లో ఒక ఆవు తన జీవన కాలంలో 4,10,440 మందికి ఒక పూట భోజనాన్ని సమకూర్చగలదని, దాని మాంసంతో మాత్రం 80 మంది మాంసాహారులు ఒక పూట మాత్రమే కడుపు నింపుకోగలరని వ్రాశారు. గాంధీజీ 'గోరక్షణ' స్వరాజ్య ప్రాప్తికంటే ప్రముఖమైనదిగా పేర్కొన్నారు. గోసంతతిని కాపాడితే ఈశ్వరుడు సృష్టించిన ప్రాణికోటిని రక్షించినట్టు లెక్క.

భారత ప్రగతి - గోవుపై ఆధారపడి వుంది

స్వరాజ్యం ప్రాప్తించిన వెంటనే ఒక్క కలం పోటుతో పూర్తి గోవధనిషేదం జరిగితీరుతుందని లోకమాన్య బాలగంగాధర తిలక్ హుంకరించాడు. ప్రథమ రాష్ట్రపతి బాబూ రాజేంద్రప్రసాద్ భారత్‌లో గోవులను పోషించటం సనాతన ధర్మంగా ఆచరించ బడుతున్నదన్నారు. పూజ్యదేవరహాబాబా 'ఎప్పటి వరకు గోమాత రక్తం భూమిపై పారుతుంటుందో, అంతవరకు సామాజిక, ధార్మిక కార్యాలు సఫలం కాబోవని' హెచ్చరించారు. భాయి హనుమాన్ ప్రసాద్ పోద్దార్ గోవులరక్తం భూమిపై పడుతుంటే, భారత్ సుఖ సమృద్ధులను సాధించటం ఎలా సాధ్యమౌతుందని ప్రశ్నించారు. మనందరికోసం గోవధ నిషేదం జరిగి తీరవలసిందేనని శ్రీ జయ ప్రకాష్ నారాయణ పేర్కొన్నారు. ఇందరు మహనీయులు ఎన్ని విధాలుగా ప్రయత్నించినా ఇప్పటివరకు గోవధ నిషేధం జరగకపోవడం మన దేశ దురదృష్టం.

వైజ్ఞానికంగా గోవు ఉన్నతమైనది

1. అటామిక్ రేడియేషన్ నుండి రక్షణ పొందగల సర్వాధిక శక్తి ఆవుపాలల్లో వుందని రష్యా శాస్త్రవేత్త శిరోవిచ్ పేర్కొన్నాడు.

2. పారవేసిన పదార్థాలను ఆవులు తినినప్పటికిని వాటి పాలు మాత్రం స్వచ్ఛమైనవిగా వుంటాయి.

3. ఎవరి గృహాలలో వాకిళ్ళు ఆవుపేడతో అలుకుతారో, వారు రేడియో ధార్మిక కిరణాల నుండి సురక్షితంగా వుంటారు.

4. ఆవు పాలు సేవిస్తే హృదయ సంబంధ రోగాలు రావు. 5. ఆవు పాలు శరీరంలో స్ఫూర్తిని, చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తయ్. 6. జ్ఞాపకశక్తికి ఆవుపాలు శ్రేష్ఠమైనవి. 7. ఆవునెయ్యి అగ్నిపై వేస్తే వచ్చే పొగ వాతావరణాన్ని కాలుష్యరహితంగా చేస్తుంది. ఈ నెయ్యితో యజ్ఞయాగాదులు నిర్వహిస్తే రేడియో ధార్మిక కిరణాల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. 8. ఆవు, దాని సంతతి వినిపించే శబ్దాలతో మానవుల్లోని మానసిక వికారాలు నిర్మూలమవుతాయి. 9. ఆవుపేడలో కలరా వ్యాధిలోని క్రిములను నాశనం చేయగల లక్షణాలున్నాయని మద్రాస్‌కు చెందిన డా॥కింగ్ తన పరిశోధనలో పేర్కొన్నారు. 10. క్షయరోగులను కొద్దిరోజులు గోశాలలో ఉంచినట్టయితే ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం యొక్క వాసనలకు క్షయ రోగం నయమవుతుంది. 11. ఒక తులం నెయ్యితో యజ్ఞం నిర్వహిస్తే ఒక టన్ను ఆక్సిజన్ లభిస్తుంది. 12. పశువధశాలల వల్ల భూకంపాలు సంభవిస్తాయని రష్యాకు చెందిన పరిశోధకులు పేర్కొన్నాడు. 13. ఆవు వెన్నెముకలో సూర్యకేతునాడి వుంటుంది. ఈ నాడి సూర్యుని ప్రకాశంతో మరింత ఇనుమడిస్తుంది. ఈ నాడి చేతన పొందిన క్షణంలో ఒక పచ్చని పదార్థాన్ని వదులుతుంది. అందువల్ల పాలు పచ్చగా వుంటయ్. విషాన్ని హరించే శక్తి పాలకు వుంటుంది. 14. ఆవునెయ్యి, బియ్యం రెండూ కలిపి యజ్ఞం చేస్తే, శక్తివంతమైన ఇథిలీన్ ఆక్సైడ్, ప్రొపలీన్ ఆక్సైడ్ మొదలైనవి ఉత్పన్నమవుతాయి. ఈ ఆక్సైడ్ జీవనరక్షణగా ఉపయోగపడుతుంది. కృత్రిమ వర్షాన్ని కురిపించడం కోసం కూడ ఈ ప్రొపలీన్ ఆక్సైడ్ ఆధారమని విజ్ఞానవేత్తలు వివరిస్తున్నారు.

ఆవునెయ్యి తినండి - హాయిగా నూరేళ్ళు బ్రతకండి
మానసిక రోగాలకు ఆవునెయ్యి

ఆరోగ్యానికి శాశ్వత పునాది - ఆవునెయ్యి

మానసిక దోషాలను, కాలుష్యాలను పోగొట్టటంలో ఆవునెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఉద్రేకాలను, ఆందోళనలను, బలహీనతలను సమర్ధవంతంగా అరికట్టి, మనసుకు సామర్థ్యాన్ని ప్రశాంతతత్వాన్ని అందిస్తుంది.

అనేక సమస్యలకు మూలభూతమైన రజోగుణాన్ని, తమోగుణాన్ని తగ్గించి ప్రశాంతరూపమైన సాత్విక తత్వాన్ని పెంపొందించి, మానవుణ్ణి మేధావిగా, ఏక సంతాగ్రహిగా, ఎల్లప్పుడు చురుకుగా వుండేవాడిగా, కాంతివంతుడిగా మార్చి అతని సంపూర్ణ జీవితానికి శాశ్వత పునాది వేసే శక్తి ఆవునెయ్యిలో అద్వితీయంగా అమరివుంది. అంతేగాకుండ, ఈ ఆవునెయ్యి రసాయనంలాగా పనిచేస్తూ, ఏ వ్యాధిని రానివ్వకుండ, అకాలంలో వార్థక్యం రాకుండ, వార్థక్యంలో కూడా శక్తి సన్నగిల్లకుండ కాపాడుతుంది.

అనేక రోగాలకు - ఆవునెయ్యి

మూలశంక, ఉన్మాదము, పాండురోగము, గొంతు శూల, విసర్పి, మేహ రోగాలలో ఆవునెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

కేవలం శరీరానికి బలము పుష్టి ప్రసాదించటమే కాకుండ, నేత్రాలకు మంచి దృష్టిని కూడా ప్రసాదిస్తుంది. రోజూ క్రమం తప్పకుండ ఆవునేతిని విశేషంగా వాడటం వల్ల, ఈ నేతిలో కొంత భాగం ఎముకల వృద్ధికి పటుత్వానికి, మరికొంత భాగం ఎముకల లోపల వుండే మూలుగుగా రూపాంతరం చెందుతుందని, ఇంకొంత భాగం మానవుడి వాక్కుకు స్పష్టతను, సమర్థత్వాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా పేర్కొన్నది.

పేరిన నెయ్యి - కరిగిన నెయ్యి

పేరిన నెయ్యి మంచిదా? లేక కరిగిన నెయ్యి మంచిదా? అనే ప్రశ్న ఉదయించటం సహజం. వెన్న వేడిచేయడంలోనే కొంత విటమిన్ నశిస్తుంది. దాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ వెచ్చచేయటం వల్ల దానిలోని ఏ విటమిన్ పూర్తిగా హరించిపోతుంది. వెచ్చ పెట్టేటప్పుడు పాత్రమీద ఏదైనా గట్టి మూత పెట్టటం ద్వారా, విటమిన్ కరిగిపోకుండ కొంతవరకు కాపాడుకోవచ్చు. చిన్నమంట మీదనే వేడిచేయటం ద్వారా కూడా విటమిన్‌ను రక్షించుకోవచ్చు.

ఆవునెయ్యి - ఆయుర్దాయం

"మనిషి జీవించినంతకాలం నిరోగిగా వుండాలన్నా పుష్టిగా తుష్టిగా, సంపూర్ణ మానవుడిలా బ్రతకాలన్నా, ఆవునెయ్యి ప్రతిరోజూ వాడటం అవసరమని, ఆవునెయ్యి కొనటానికి డబ్బు లేకపోతే అప్పుచేసి అయినా ఆవునెయ్యి కొనుక్కొని రోజూ తినాలని" శాస్త్రం నిర్దేశించింది. ఇరవై ఏండ్ల ముందు వరకు మన భారతీయ కుటుంబాల్లో నెయ్యి తినని మనిషి ఒక్కరు కూడా లేరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇటీవలి కాలంలో ఇంగ్లీష్ వైద్య ప్రభావం పెరిగిన తరువాత, స్వదేశీ వైద్యం తెరమరుగైన కారణంగా నెయ్యి వాడకం గణనీయంగా తగ్గిపోయింది. దాని కారణంగానే దేశంలో రోగులసంఖ్య కూడా పెరిగిపోయి, ఈనాటికి అసలు ఏ రోగము లేని మనిషి ఒక్కడు కూడా లేని దుస్థితి దాపురించింది.

ఆవునేతిని రోజూ వాడటం వల్ల శరీరంలో ఉష్ణాన్ని సమంగా రగిలించి, ధాతువులను సక్రమంగా పోషించి ఆయుర్దాయాన్ని అద్భుతంగా కాపాడుతుంది. ఈ నిజం తెలియని పాశ్చాత్య వైద్య పండితులు, వారి దేశవాతావరణాలకు సరిపడని నెయ్యిని, ప్రపంచంలో ఏ దేశస్తులు వాడకూడదని ప్రచారం చేశారు. ప్రజలు గూడా గుడ్డిగా ఈ ప్రచారాన్ని నమ్మి నేయి వాడటం మాని, తమ జీవన మాధుర్యాన్ని తామే నాశనం చేసుకొంటున్నారు. తమ ఆయుష్షును తామే కృంగదీసుకొంటున్నారు.

ఆవునెయ్యి - అమ్మ చెయ్యి

అమ్మచేతిలో వున్న మాధుర్యం, అమృతం, ఆవునెయ్యిలో వున్నయ్ కాబట్టే అన్ని రకాల నెయ్యిల కన్న ఆవునెయ్యి అత్యుత్తమమైదని మనం తెలుసుకోవాలి. ఆవునెయ్యి కొంచెం లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. అందులో కారొటిన్ అనే ఎ విటమిన్‌కు పూర్వరూప పదార్థం వుంటుంది. ఈ పదార్థం కారణంగానే ఆవుపాలలో ఆవునేతిలో ఎ విటమిన్ పుష్కలంగా తయారవుతుంది. మిగిలిన నేతుల్లో ఎ విటమిన్ వుండదు. కాబట్టే, వాటికి పసుపు పచ్చరంగు వుండదు. అందువల్ల మిగిలిన నేతుల కన్న ఆవునెయ్యి ఉత్తమమైనదని తెలుసుకోవచ్చు.

ఆవునేతిలోని మరో గొప్ప విశేషమేమిటంటే దాన్ని లోపలకు స్వీకరించగానే, అతివేగంగా శరీరంలోని అణువణువులోకి చొచ్చుకుపోతుంది. సర్వశరీరానికి చేతనత్వాన్ని మృదుత్వాన్ని శక్తిని, అందిస్తుంది. ఇన్ని గొప్పగుణాలున్న ఆవునేతిని వదిలిపెట్టటం, ఆవులను పెంచటం మానివేయడం, ఆవులను కబేళాలకు అమ్మటం, భారతీయుల దురదృష్టం. ఆవును కాపాడుకోలేని భారతజాతి, ఏనాటికీ బాగుపడదు ఇది నగ్నసత్యం.

పాలు తాగ వద్దనే ప్రచారం నమ్మకండి పాలలోని అమృతగుణాలు తెలుసుకోండి

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

ఇటీవల కాలంలో కొంతమంది ఆరోగ్య శిక్షణా శిబిరాల పేరుతో ప్రచారం నిర్వహిస్తూ ముఖ్యంగా పాలు తాగకూడదని ప్రజలకు నూరి పోస్తున్నారు. సహజ జీవన విధానానికి భిన్నంగా ఏదో ఒక ప్రత్యేక నినాదం వుంటేనే ప్రజలను ఆకర్షించగలమనే వ్యర్థ ప్రయత్నమే వీరి ప్రచారంలో ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. ఇప్పటికే ఇంగ్లీష్ వైద్యుల పుణ్యమా అని, నూనె, నేయి, తీపి పదార్థాలు, వెన్న మొదలైన శక్తివంతమైన పదార్థాల వాడుక తగ్గిపోయి ప్రజలు చైతన్య హీనులౌతున్న దశలో మిగిలివున్న ఆ ఒక్క "పాలు" కూడా తాగకూడదని ప్రచారం చేయటం, ప్రజలను ఎందుకూ పనికిరాని దద్దమ్మలుగా చవటలుగా, సార హీనులుగా తయారు చేయటం జాతికి శ్రేయస్సు కాదు. అందుకే పాల గురించి సంపూర్ణ వివరాలు పాఠకులకు తెలియజేయటం కోసమే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము.

జీవరక్షక పదార్థం - పాలు

మనుష్యులకు, జంతువులకు శైశవదశలో ప్రథమ ఆహారం, ప్రధాన ఆహారం పాలు మాత్రమే. సృష్టిలోని జీవరక్షక, జీవ పోషక పదార్థాలలో కూడా పాలే ప్రథమ ప్రధాన స్థానాన్ని పొంది వున్నయ్.

పిల్లలు పుట్టిన తరువాత ఆరు మాసాల్లోను, ఆవుదూడలు ఆరువారాల్లోను, పందిపిల్లలు పద్దెనిమిది రోజుల్లో, కుందేలు పిల్లలు వారం రోజుల్లోను, పుట్టినప్పటికన్న రెట్టింపు బరువును పొందగలుగుతాయి. ఈ పెరుగుదల కేవలం పాల వల్లనే అనే సత్యం మనం మరచిపోకూడదు. భారతీయ చతుర్వేదాలు ఆయుర్వేదము పాల ఔన్నత్యాన్ని కొనియాడినయ్. ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా పాలలో వున్నన్ని జీవనీయ పదార్థాలు మరి ఏ ఇతర పదార్థాలలో లేవని ఘంటాపథంగా నిర్ధారించారు. వారి పరిశోధనా ఫలితాలను క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.

పాలలో ఏముంది ?

పాలు అమృత తుల్యమైన ద్రవం. ఈ ద్రవంలో నూట ఒక్క రకాల జీవనీయ పదార్థ విశేషాలు నిక్షిప్తమై వున్నాయని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు ప్రయోగాత్మకంగా నిర్ధారించారు. పాలలోని మూడు రకాల ప్రొటీనులలో పందొమ్మిది ఎమినోయాసిడ్‌లు, పదకొండు రకాల కొవ్వు పదార్థాలు, ఆరు రకాల విటమినులు ఎనిమిది రకాల ఎంజైములు, ఇరవై అయిదు రకాల ఖనిజాలు, ఐదు రకాల భాస్వరం మిశ్రిత పదార్థాలు, పదునాలుగు రకాల నత్రజని సంబంధ పదార్థాలు, చక్కెర మిళితమై వున్నయ్యని పేర్కొన్నారు.

జీవం పెంపొందించే సకల ఆహార పదార్థాలలో క్షారాలు అత్యుత్తమైనవనే మాట నిర్వివాదమైనది. శరీరంలో ప్రతి చిన్న భాగానికి అవసరమైన కాల్షియం, భాస్వరం మొదలైన పదార్థాలను పాలు సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. పాలల్లో ఇనుము అంతగా లేక పోయినా, మానవులు తినే ఇతర పదార్థాలలోని ఇనుమును శరీరం సక్రమంగా వినియోగపరచుకునేటట్లు చేయటంలో పాలు కీలకపాత్ర వహిస్తయ్. మనం తినే ఇతర పదార్థాలలోని ప్రొటీనులను, తనలోని ప్రొటీనులను శరీరానికి బాగా ఉపయోగపడేటట్లు చేయగల సమర్థత పాలలో వుంది. ప్రకృతిదత్తమైన పదార్థాలలో పాలు సరఫరా చేసినంత కాల్షియం, మరే ఇతర పదార్థము అందివ్వ లేదు. ఇతర పదార్థాలలోని కాల్షియం కన్న పాలల్లో వుండే సున్నం శరీరంలో అతిత్వరగా ఇమిడిపోతుంది.

ప్రపంచంలో సమగ్రమైన ఆహారం అనేది ఏదైనా వుందంటే, అది పాలే. పాలతో సమాన స్థానాన్ని ఆక్రమించగల పదార్థం మరేదీ సృష్టిలో లేదు.

పాలల్లో ప్రోటీనులు, కార్బోహైడ్రేడులు, కొవ్వు, ఖనిజ లవణాలు విటమినులు వున్నయ్. పాలల్లో ముఖ్యంగా ఖనిజ లవణాలలో సున్నము, భాస్వరము, పొటాషియం, సోడియం, క్లోరిన్, మెగ్నీషియం, సల్ఫర్, మొదలైనవి పేర్కొనదగినవి.

పాలలో ఎ,బి,సి విటమినులు కొంచెం 'డి' విటమిన్ ఉన్నయ్. పాలల్లో వుండే చక్కెర ఇతర పదార్థాలలోని చక్కెరలా తొందరగా పులిసిపోదు. పైగా శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ప్రసాదించేదిగా వుంటుంది. కాబట్టి, పాలు తాగవద్దని చెప్పే బూటకపు ప్రచారము నమ్మకుండా మంచిపాలు స్వీకరిస్తూ మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవలసినదిగా పాఠకులను కోరుతున్నాము.

వ్యాధులు కలుగుటకు కారణము లేవి ?

అల్లోపతి (వైరూప్య చికిత్స-ఇంగ్లీషు వైద్యం)

వేదాలలో జల చికిత్స - గ్రంధ సౌజన్యంతో

ఆధునిక అల్లోపతి వైద్యం నూటికి 80% వ్యాధులకు క్రిములే కారణమంటుంది. వాటిని చంపుటకు యాంటీబయాటిక్స్ (క్రిమిసంహారక మందులు) తప్పక వాడాలంటుంది. ఆ విధంగా వాడితే తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలుగుతు, కొందరిలో మరల మరల వ్యాధులు రావటం, అంతకన్న బలమైన మందులు వాడటం జరుగుతున్నది. కొందరిలో యాంటీ బయటిక్స్ నిషేధించటం కూడా జరుగుచున్నది. ఇక మిలిగిన 20% వ్యాధులకు వంశ పారంపర్యంగా వచ్చు జీన్స్‌లో లోపాలు, పోషకాహార లోపం, వాతావరణ కాలుష్యం కారణం అంటుంది. కొన్ని సాధ్యమౌతున్నాయి. కొన్ని సాధ్యమగుట లేదు. అన్ని వ్యాధులలోను ఎంతో కొంత ఖనిజాల, విటమిన్ల లోపం ఉంటుంది. కనుక టానిక్కులు కూడా అవసరమేనని వారి అభిప్రాయం. ఇప్పుడిప్పుడు మానసిక దోషాలు కూడా వ్యాధులకు కారణమౌతున్నాయని గుర్తిస్తున్నారు. అందుచే అన్ని మందులతో బాటు (అవసరమున్నా-లేకున్నా కూడా) మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించి నిద్రను కలిగించే మందులను కూడా వ్రాసి ఇస్తున్నారు. క్రిములే చాలా రోగాలకు కారణమైనా మరి ఆ క్రిములు కొందరినే ఎందుకు బాధిస్తున్నాయి. కొందరినే ఎందుకు రోగగ్రస్తులను చేస్తున్నాయి. అనేదే ప్రశ్న. ఈ కారణాలతో కొందరిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి రోగక్రిములు దాడికి గురి అవుతున్నారని వారి వాదం. కాని, ఒకే ఆహార విహారములు కలిగిన ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారిలో కూడా కొందరే ఎందుకు రోగగ్రస్తులవుతున్నారు ? మిగిలిన వారు కాకపోవడానికి గల కారణమేమి? అనే విషయాలు వారికి సరిగా తెలియవు. పండ్లు, పాలు, పప్పులు, క్రొవ్వులు మొదలగు పోషకాహారాలు సేవిస్తూ పరిశుభ్రతను పాటించే భాగ్యవంతుల పైన కూడా రోగ క్రిములు ఎందుకు ఆక్రమణ చేస్తున్నాయి ? అనే విషయం ఆలోచించరు. నా అనుభవాన్ని బట్టి చూస్తే సామాన్య ఆహారం తీసుకొంటూ పనిపాటలు చేసుకునే పేదవారిలో కన్నా పోషకాహారం సేవించే ధనిక, మధ్య తరగతి కుటుంబాలవారే తరచు వ్యాధులకు గురికావడం జరుగుతున్నది.

ఇంతేగాక, నవనాగరికత పేరుతో కాంప్లాన్, బోర్న్‌వీటా, హార్లిక్స్, గ్లూకోవిటా మొదలగు కృత్రిమ పోషకాహారాలు సేవించేవారు, ఇవి చాలక వలు విటమిన్ బిళ్ళలు కూడా సేవించేవారు తరచు రోగాలకు గురి అవుతున్నారు.

కాబట్టి, రోగాలకు కేవలం పై కారణాలే కారణం అనుకోవడం, పొరబాటు. మన శరీరంలో రోగకారక క్రిములు పెరగడానికి తగిన దోషాలు, మాలిన్యాలు ఉన్నప్పుడే అవి మనను ఆక్రమిస్తాయి. చెత్త, మురికి చేరిన చోటే రోగక్రిములు పెరగటం మనం చూస్తున్నాము కదా! అట్లే మన శరీరంలో మాలిన్యాలు ఉంటేనే అవి మనలో పెరిగి వ్యాధిగ్రస్తులను చేస్తాయి. ఆ దోషాలు ఏవో అన్వేషించి వాటిని పోగొట్టుకోకపోతే ఎన్ని క్రిమసంహార మందులు వాడినా అవి మరల మరల మనలను ఆక్రమిస్తూనే ఉంటాయి. ఆ మూల కారణాలను పోగొట్టినపుడే అది సమగ్ర చికిత్స (నేటి పరిభాషలో 'హోలిస్టిక్ ట్రీట్‌మెంట్) అవుతుంది. లేకున్న తాత్కాలిక ఉపశమనకర చికిత్స మాత్రమే అవుతుంది. ఇంతేగాక, యాంటిబయాటిక్స్ రోగక్రిములను చంపుటతో బాటు మన శరీరములోని కొన్ని జీవకణాలను కూడా చంపుతాయి. అందుచే చాలా బలహీనత ఏర్పడుతుంది. కొన్ని యాంటిబయాటిక్స్ తీవ్రవరిణామాలు కలిగించి మరొక క్రొత్త వ్యాధిని కలిగిస్తున్నాయని మేధావులు అంటున్నారు. కొన్నిటిని విదేశాలలో నిషేధిస్తున్నారు. విదేశీప్రభుత్వాలు నిషేధించిన చాలా కాలం తరువాతనే మన ప్రభుత్వం వాటిపై నిషేధం విధిస్తుండటం చాలా విచారకరం. మన నాయకులకు పెద్ద మందులు కంపెనీలు చూపుతున్న ప్రలోభాలు కారణం కావచ్చునేమో ! (సశేషం)

ఏ వ్యాధి ఎందుకొస్తుంది ? ఎలా నయమవుతుంది ?

మనిషి దుఃఖానికి పునాది - సుఖానికి సమాధి - మూలవ్యాధి

మూలవ్యాధిని సంస్కృతంలో అర్శోరోగము అని, తెలుగులో మొలలు, మూలశంక అని అంటారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో అనేక కోట్ల మంది స్త్రీ పురుషులు ఈ మూల వ్యాధికి గురౌతున్నారు. బాగా శారీరక శ్రమ చేస్తూ, వేళకు భోజనం చేస్తూ ఆహార విహారాలలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకునే వారికి ఈ వ్యాధి జనించదు. ఈనాడు ఎక్కువమంది ప్రజలు యాంత్రికమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. గంటల తరబడి ఒకో చోట కదలకుండ కూర్చోవటం, వేళకాని వేళల్లో చల్లగా ఆరిపోయిన ఆహార పదార్థాలు భుజించటం. రాత్రిపూట ఎక్కువ సేపు మేల్కోవటం, పగలు నిద్రించటం వంటి ప్రకృతి వ్యతిరేక కార్యకలాపాలవల్ల అధికశాతం ప్రజలు ఈ మూలవ్యాధికి గురౌతున్నారు. తాము ఏ తప్పులు చేయటం వల్ల ఈ వ్యాధి కలుగుతుందో తెలుసుకొని, తమ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని, ఈ క్రూరవ్యాధి నుండి బయట పడటానికి ప్రయత్నించాలని మా పాఠక మహాశయులందరినీ కోరుతున్నాము.

మూల వ్యాధి అంటే ?

మానవుల గుదస్థానము శంఖంలాగా మూడు సుడులతో కూడి వుంటుంది. మన స్వయంకృత ఆహార విహార అపరాధాల వల్ల శరీరంలో వాతము, పిత్తము కఫము ప్రకోపించినవై ఆ గుదస్థానములో మాంసరూపమైన మొలలను అంటే పిలకలను పుట్టించు రోగాన్నే మూలరోగం అంటారు.

మూల వ్యాధి వచ్చే ముందు

ఈ వ్యాధి బయట పడే ముందు, ఆయా వ్యక్తులకు ఆహారము సరిగా జీర్ణంకాదు. కడుపులో గుడ గుడమనే శబ్దాలు మొదలౌతయ్. అజీర్ణవిరేచనాలు కలుగుతయ్. అన్నం మీద ద్వేషము కలిగి ఓకరింతలు పుట్టి, ఆహారం శరీరానికి పట్టక, శరీరం బలహీనపడి కృశించటం మొదలౌతుంది.

నాలుక రుచి తప్పుతుంది. జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. ప్రేగులు అరుస్తూ వుంటయ్. కళ్ళపోటు, చెవులో ధ్వనులు, శరీరం తిరిగినట్లుగా వుండటం, మలబద్ధకము, నడుము తొడలు గజ్జలు మొదలైన చోట్ల పోట్లు, కొంచెం జ్వరం, ఆహారంమీద అయిష్టత, రొప్పు, శరీరం రంగుమారటం, మొదలైన లక్షణాలతో అన్నీ గానీ, కొన్ని గానీ, ఈ వ్యాధి ముందు రూపాలుగా బయట పడతయ్.

మూలశంక ఎన్నిరకాలు

1) వాత మొలలు, 2) పిత్తమొలలు, 3) శ్లేష్మ మొలలు, 4) రక్తమొలలు, 5) సన్నిపాత మొలలు , 6) సంసర్గ మొలలు అని ఆరు విధాలు.

1. వాత మొలలు - లక్షణాలు

శరీరంలో వాయువు అధికంగా ప్రకోపించటం వలన అనగా వాత దోషము వలన ఏర్పడిన సమస్యను వాత మొలలు అంటారు. వీటివల్ల తల, వీపు, నడుము, తొడలు, సంధులు (జాయింట్లు) రొమ్ము మొదలైన భాగాల్లో భరించలేని బాధ కలుగుతుంది. తుమ్ములు, తేన్పులు మలబద్ధకము, దగ్గు, ఉబ్బసము, అగ్నిమాంద్యము, చెవిహోరు, మొదలవుతయ్. చర్మము, గోళ్ళు, మలమూత్రాలు, నేత్రాలు, ముఖము ఇవి నల్లగా మారతయ్. గుదస్థానములో వాతయుక్తమైన మాంసాకురాలు జనించి, గట్టిగ, వంకరగా గరగరలాడుతూ, ఖర్జూరపు కాయలాగా వాతమొలలు జనిస్తయ్

2. పిత్త మొలలు - లక్షణాలు

శరీరంలో పైత్యం (వేడి) అధికంగా ప్రకోపించటం వలన కలిగిన సమస్యనే పిత్త మొలలు అంటారు. ఇవి గుదస్థానంలో పొడవుగా, మృదువుగా గోధుమరంగులో పుడతయ్. ఎరుపు, లేదా నీలం, లేదా పసుపు రంగులతో కూడి చివరలు నల్లగా వుండి దుర్వాసనతో కూడిన రక్తము స్రవిస్తూ వుంటయ్. వీటివల్ల శరీరము, గోళ్ళు పచ్చగా వుంటయ్. దాహము, జ్వరము, చెమట, మూర్ఛ కలుగుతుంటయ్.

3. శ్లేష్మ మొలలు - లక్షణాలు

శరీరంలో శ్లేష్మం (నీరు) అధికంగా ప్రకోపించటం వలన కలిగిన సమస్యను శ్లేష్మ మొలలు అంటారు. ఇవి గుదస్థానంలో తెల్లగా, మందంగా, దట్టంగా పిలకల రూపంలో పుట్టి, తక్కువ బాధను కలిగిస్తూ వుంటయ్. వీటివల్ల శరీరంలో దగ్గు, ఉబ్బసము, నోటిలో నీరు వూరడం, సొల్లుకారటం, చెమట పట్టటం, పడిశభారం, నోటి అరుచి, ప్రమేహము, మూత్రకృచ్ఛము, శిరోభారము, శీతజ్వరము, అగ్నిమాంద్యము, వాంతి, కీళ్ళలో పొత్తికడుపులో బాధ కలుగుతయ్.

4. రక్త మొలలు - లక్షణాలు

శరీరంలో ప్రకోపించిన వాతాది దోషాలు రక్తంలో ప్రవేశించటం వల్ల రక్తంకూడ ప్రకోపించి, కలిగిన సమస్యను రక్తమొలలు అంటారు. ఇది ఆసనాగ్రంలో ఎర్రని మాంసపు పిలకల రూపంలో జనిస్తయ్. వీటి నుండి అధికంగా రక్తం స్రవిస్తూ, మలం అల్పంగా విసర్జింప బడుతుంది. కళ్ళు గుంటలుపడి, రక్తక్షీణత ఏర్పడి శరీరం పచ్చగా అవుతుంది. వీటివల్ల విపరీతమైన దాహము జ్వరము. చెమట, మూర్ఛ, కలుగుతుంటయ్.

5. సన్నిపాత మొలలు - లక్షణాలు

పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, శ్లేష్మ లక్షణాలన్నీ కలిగి వుండటాన్ని సన్నిపాత మొలలు, త్రిదోష మొలలు అంటారు.

6. సంసర్గ మొలలు

వంశపారంపర్యంగా ఒకరి నుండి మరొకరికి సంప్రాప్తించే మొలలను సంసర్గ మొలలు అంటారు.

మొలలు - చికిత్సలు

★ పెద్దమాను బెరడు, దాల్చిన చెక్క, చిత్రమూలము, కొడిశపాల గింజలు, కానుగ గింజలు, సైంధవలవణం, శొంఠి వీనిని సమభాగాలుగా గ్రహించాలి. శొంఠిని దోరగా వేయించి చూర్ణం చేయాలి. అన్ని చూర్ణాలు కలిపి నిలవ వుంచుకొని రోజు ఒక గ్లాసు చిక్కని మజ్జిగలో 10గ్రా. చూర్ణం కలిపి తాగుతూవుంటే వారము లేక పది రోజులలో మొలకలు వూడి, మూలశంక తగ్గిపోతుంది.

★ కరక్కాయ బెరడు, పిప్పళ్ళు ఈ రెండూ సమంగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసి, ఆ పొడికి సమంగా బెల్లం కలిపి దంచి ఆ ముద్దను నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా 10 గ్రా. ముద్ద తిని ఒక గ్లాస్ మజ్జిగ తాగుతూ వుంటే, సుఖవిరేచనమై మూలశంఖ హరిస్తుంది.

★ నాగ కేసరాలు, వెన్నపూస ఖండ శర్కర ఈ మూడింటిని సమంగా కలిపి నూరి రోజులకు 10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూవుంటే 40 రోజుల్లో పిత్త మొలలు హరించిపోతయ్.

★ శొంఠి గానీ, పిప్పళ్ళుగానీ, కరక్కాయల బెరడుగానీ, దానిమ్మకాయలపై బెరడుగానీ, ఏదో ఒకటి శరీరానికి అనుకూలమైనది తీసుకుని దానికి సమంగా బెల్లం కలిపి దంచి రోజూ 10 గ్రా. మోతాదుగా తిని మజ్జిగ తాగుతూ వుంటే మూలశంఖ తగ్గిపోతుంది.

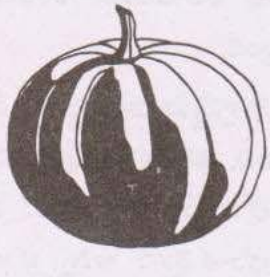
★ మిరియాలు 10 గ్రా. శొంఠి 20 గ్రా, చిత్రమూలం 30 గ్రా, అడవికంద 40గ్రా. మంచిపాత బెల్లం 100గ్రా కలిపి దంచి పూటకు 10గ్రా. ముద్దను రెండు పూటలా తింటూ మజ్జిగను బాగా వాడుతూ వుంటే జఠరాగ్ని బాగా ఏర్పడి మొలలు హరించిపోతయ్.

★ కొత్తగా ఏర్పడిన మొలలు కలవారు, గుప్పెడు నల్ల నువ్వులను నోటితో మెత్తగా నమిలి ఆ పదార్థాన్ని తిని వెంటనే చల్లటి మంచినీళ్లు తాగుతూ వుంటే నూతన మొలలు తగ్గిపోతయ్.

★ నువ్వులు, వెన్నపూస సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి తింటూ వున్నా, పెరుగుపైన వుండే నీళ్ళలో చక్కెర కలిపి తాగుతూ వున్నా రక్త మొలలు తగ్గిపోతయ్.

★ పిప్పళ్ళు, మోడి, చిత్రమూలం చవ్యము, శొంఠి వీటిని సమంగా కలిపి చూర్ణం చేసుకొని పది గ్రాముల మోతాదుగా మజ్జిగలో కలిపి పానం చేస్తూవుంటే మొలలు హరించిపోతయ్.

ఖండ కూష్మాండ లేహ్యము



బూడిద గుమ్మడికాయలు తెచ్చి పైన తోలు తీసి లోపలి కండను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగిపెట్టుకోవాలి. అంతే తూకం గల కంద దుంపతెచ్చి దాన్ని కూడా చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. రెండు రకాల ముక్కలు కలిపి ఆవునేతిలో దోరగా వేయించి, ఆ మొత్తం కొలతకు రెట్టింపుగా చక్కెర తెచ్చి, తీగపాకం పట్టి ఆ పాకంలో పైన వేయించిన రెండు రకాల ముక్కల్ని వేసి లేహ్యం పాకంలాగా వంచి జాగ్రత్తగా నిలవవుంచాలి. రోజు పూటకు 10 గ్రా.. మోతాదుగా తింటూ వుంటే వాత రోగాలు మూల రోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

మీది ఏ విధమైన పైత్య రోగమో - చదివి తెలుసుకొని పరిష్కరించుకోండి

పైత్య రోగాలు - ఆయుర్వేద యోగాలు

డా. కె. విశ్వనాథం ఎస్.డి.

పైత్య మంటే ఏమిటి ?

మన శరీరంలోని రక్తం, రసము అనే ధాతువు నుండి పుట్టి, ఆధాతుగతమైన అగ్ని చేత పక్వమై వాయు సాహచర్యంతో సారము, మలము అనే రెండు పదార్థాలుగా విభజింపబడుతుంది. సారము అనే పదార్థం మాంసం అనే ధాతువుగా రూపాంతరం చెందుతుంది. మిగిలిన మల పదార్థ భాగమే పిత్తము అనబడుతుంది. ఈ పిత్తం హృదయానికి నాభికి మధ్యగల పిత్తాశయమునకు పయనించి, అచటనుండి పిత్తాన్ని ధరించే పిత్త వహనాడుల ద్వారా, వాయువు సహాయంతో శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంది.

పిత్తాన్ని సామాన్యార్థంలో వేడి అని, ఉష్ణం అని, అగ్ని అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇది ప్రకృతిలోని పంచభూతాలలో మధ్యమ మూలభూతమైన అగ్ని భూతానికి సంబంధించిన ధాతువు, లేక మూల దోషం.

పైత్య రసము - లక్షణాలు

చేపల వలె కొంచెం దుర్గంధం కలిగి వేడిగా, తేలికగా, వుండే ద్రవపదార్థమే పిత్తం అనబడుతుంది. ఇది శరీరాన్ని తపింపచేస్తుంది కాబట్టి దీనికి పిత్తం అని పేరు వచ్చింది. ఇది వాయు సహాయముతో, అతివేగంగా శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది.

పిత్తం - దాని కార్యక్రమాలు

మనం రోజూ భుజించే వివిధ ఆహార పదార్థాలను సక్రమంగా ఉడికించి అంటే తన జఠరాగ్ని స్వభావంతో బాగా జీర్ణంచేసి, దాని సారాన్ని రక్తంగా మార్చి తద్వారా శరీరంలో ఓజోశక్తిని, తేజోశక్తిని కలిగించి దేహానికి కాంతినివ్వటంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. శరీరమంతా ప్రవహిస్తూ వేళకు ఆకలి దప్పిక కలిగిస్తుంది. మనిషిలో బుద్ధిని ప్రజ్ఞను, పౌరుషాన్ని నిలుపుతుంది.

పిత్తం ప్రకోపిస్తే ?

ఈ పిత్తం శరీరంలో తనస్థాయిని మించకుండ వున్నపుడు దేహానికి ఎంత ఉపకరిస్తుందో అదే పిత్తం, కాలవ్యతిరేకమైన మన ఆహార, విహార వ్యవహారాల దోషంవల్ల, కారము, ఉప్పు, పులుపు పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం వల్ల, తన స్థాయి తప్పి అధికంగా ప్రకోపించి 24 రకాల పైత్య వ్యాధులను కలిగిస్తుంది. ఏఏ వ్యాధుల్ని కలిగిస్తుందో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1. అవర్ణ పైత్య రోగము :- కళ్ళు, శరీరము తూలి పోతున్నట్లు, తిరిగి పోతున్నట్లుగా వుండి, తరచుగా మూర్ఛరావటం, చమట పట్టడం, ఎక్కువ దాహం కలగటం మల మూత్రాలు మాటిమాటికి రావటం జరుగుతుంది.

2. వివర్ణ పైత్యరోగము:- శరీరము వర్ణము మారి వివర్ణం కావటం, చెమట పట్టటం, దేహమంతా మలినంగా దుర్వాసనతో కూడివుండటం, తల, గడ్డము, మీసము మొదలైన చోట్ల వెంట్రుకలు తాకగానే వూడిపోతువుండటం, తలతిప్పటం జరుగుతుంది.

3. సూర్యావర్త పైత్యరోగము:- సూర్యుని చూడగానే కళ్ళు తిరగటం, తెలివితప్పినట్లుగా వుండటం, తీవ్రదాహం పుట్టడం జరుగుతుంది.

4. కామలా పైత్య రోగము :- ముఖము, కళ్ళు, గోళ్ళు, మలము, మూత్రము, ఇవి పచ్చగా మారటం, దప్పిక, ఆకలి లేకపోవటం జరుగుతుంది.

5. ఆమ్ల పైత్య రోగము:- పులి తేన్పులు, పుల్లటి వాంతులు, దప్పిక, అరుచి, నాలుక అదురుట, దేహము కాంతిహీన మగుట జరుగుతుంది.

6. రక్తపైత్యరోగము:- నెత్తురు గ్రక్కుట, అమితంగా ఎక్కిళ్ళు వచ్చుట, దేహమంతా మంటలు పుట్టుట ఒళ్ళంతా వికారంగా వుండుట తాంబూలం గిట్టక పోవుట జరుగుతుంది.

7. స్వేద పైత్యరోగము: శరీరమంతా అమితమైన చెమట కారి దుర్గంధంగా వుండటం శరీరం బలహీనమై పోవడం జరుగుతుంది.

8. ఉన్మాద పైత్యరోగము:- పిచ్చివాడిలాగా మాట్లాడటం, శరీరమంతా తాపం, దాహం, వికారం కలగటం, వాంతి, మూర్ఛ సంభవించటం జరుగుతుంది.

9. పుండరీక పైత్య రోగము: శరీరమందు తెల్ల తామరపూలవంటి దద్దుర్లు లేవటం, అవి మిగుల దురదగా వుండటం ఒళ్ళు గగుర్పాటు అమిత వేడి, దప్పిక కలగటం జరుగుతుంది.

10. భుజంగ పైత్యరోగము: శరీరమంతా పొలుసులు, పొలుసులుగా పాముకుబుసం లాగా వుండటం, శరీరవర్ణం మారి పాలిపోవటం, శిరస్సు వాతంతో బరువుగా ఉండటం, ఆ రుచి విస్తారమైన దాహము కలిపి దేహమంతా కుష్టురోగం వచ్చినట్లుగా వుండటం జరుగుతుంది.

11. కరపాద పైత్య రోగము: ఈ వ్యాధిలో చేతులు కాళ్ళు మంటలు పుట్టటం, దేహం శుష్కించటం ఒళ్ళు నొప్పులు కలుగుతయ్.

12. శీత పైత్య రోగము : శరీరమంతా అతి చల్లగా వుండటం, అరుచి మందాగ్ని, భ్రమ, తెలివి తప్పటం మూర్ఛ వంటి లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది.

13. మూర్ఛా పైత్యము : ఈ వ్యాధి వల్ల నోటి అరుచి, నోరు తియ్యగా వుండటం, నోట నీరు కారటం, తల తిరగటం, వాంతి కలగటం, ఒళ్ళు గగుర్పాటు సంభవిస్తయ్.

14. మధుర పైత్య రోగము : ఈ రోగులకూ ఉదయం లేవగానే అమితమైన కోపం కలుగుతుంది. తల తిరుగుతూ వున్నట్లుగా వుండి, వాంతి కలిగి రోమాంచముగా వుండుట జరుగుతుంది.

15. కుసుమ పైత్యరోగము : ఈ రోగికి నోటి నుంచి, ముక్కు నుంచి రక్తం రావటం, ఎండ సరిపడక పోవటం, దప్పిక కలగటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తయ్.

16. క్రోధ పైత్య రోగము: ఈ రోగికి అమితమైన రాక్షస ప్రవృత్తి కలుగుతుంది. దానివల్ల ఇతరులను దుర్భాషలాడటం, ఊరికే అటూ ఇటూ తిరగటం, అవధిలేని ఆవేశం కలగటం మొదలైన లక్షణాలు సంభవిస్తయ్.

17. భ్రంశా పైత్యరోగము : ఈ రోగికి ఏ పనిమీద ఇష్టం లేకుండా, ఏమీ తోచకుండ వుండటం ఎప్పుడూ ఎవరైనా కదిలిస్తే వారి మీద కోపంతో విరుచుకుపడటం. మొదలైన లక్షణాలు కలుగుతయ్.

18. శిరఃపైత్యరోగము : ఈ రోగికి ఎల్లప్పుడూ తల తిరుగుతున్నట్లుగా వుంటుంది. పులుపు రుచి పడదు. నోట్లో నీరు వూరుతూ వాంతి వచ్చినట్లుగా వుంటుంది. శరీరమంతా తాపంగా వుంటుంది.

19. క్షుధా పైత్యరోగము: ఈ రోగికి అపరిమితమైన ఆకలి, శరీరమంతా దాహం, ఎంత తిన్న జీర్ణమైపోవటం, కంటిపోట్లు, ఎక్కిళ్ళు సంభవిస్తయ్.

20. తృష్ణా పైత్యరోగము: ఈ రోగికి ఉదయం లేవగానే మిక్కిలి దాహం వేయటం, రొమ్ములోను గొంతులోను మంట పుట్టటం జరుగుతుంది.

21. దుర్భాషా పైత్యరోగము : ఏ విషయం మీద పని మీద ఇష్టం లేకుండ, నిస్సత్తువగా నిరాశగా వుండి, స్వప్నంలో ఎక్కువ కలవరించటం జరుగుతుంది.

22. చర్మ పైత్యరోగము: అరచేతులు అరకాళ్ళు, నాలుక పెదవులు, శరీరముపైనా చర్మం వూడిపోవటం, చర్మమంతా దురద బలహీనత, ఎక్కిళ్ళు కలుగుతయ్.

23. దుర్గంధ పైత్యరోగము: శరీరం లోపల దాహంగా వేడిగా వుండటం, శరీరంపైన చల్లగా వుండటం అయినా చెమట పట్టి అమిత దుర్గంధంగా వుండటం జరుగుతుంది.

24. మదన పైత్యరోగము: ఈ రోగికి స్త్రీలతో మాట్లాడాలని వారితో సంభోగం జరపాలనే కోరిక పుడుతుంది. తల తిరుగుతూ తెలివి తప్పుతూ వుంటుంది.

చికిత్సలు

సమస్త పైత్యరోగాలకు ఖండ కూష్మాండలేహ్యము

బూడిద గుమ్మడికాయల పై చెక్క తీసివేసి లోపలి భాగాన్ని మెత్తగా రుబ్బి గుడ్డలో వడపోసి దాని రసం 3 కేజీలు తీసుకోవాలి. ఆ రసం ఒక కుండలో పోసి, అందులో మూడు లీటర్ల మంచి ఆవుపాలు, 240 గ్రా. ఉసిరిక పప్పు చూర్ణం కలిపి, చిన్నమంట పెట్టాలి. క్రమంగా పాత్రలోని నీరు ఇంకి పదార్థమంతా కలిసి ముద్దగా అయిన తరువాత, అందులో 240 గ్రా పంచదార తీసి మొత్తం కలపాలి. పాకానికి రాగానే దించి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా ఆ లేహ్యం తింటూ వుంటే పైన తెలిపిన 24 రకాల పైత్యరోగాలన్నీ హరించిపోయి, శరీరానికి బలం, శక్తి చేకూరుతయ్.

ఖండార్ద్రకలేహ్యం

ఒక ఇనుపబాండీని పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో 120 గ్రా ఆవునెయ్యి పోసి ఆ నెయ్యిలో, పొట్టుతీసిన 480 గ్రా అల్లం ముక్కలు వేసి, ముక్కలలోని నీరు పోయే వరకు చిన్న మంటమీద దోరగా వేయించాలి. ఆ ముక్కలను తీసి పక్కన వేరేపాత్రలో వుంచుకోవాలి. తరువాత 480 గ్రాముల చక్కెరను బాండీలో వేసి పావు లీటరు మంచి నీరు కలిపి మంట పెట్టాలి. చిన్నమంట మీద మరగిస్తూ వుంటే క్రమంగా పాకంవస్తుంది. పాకంరాగానే అందులో వస్త్రఘాళితం చేసిన

మిరియాలపొడి 20గ్రా., పిప్పలి పొడి 20గ్రా, మోడిపొడి 20గ్రా., వెదురు బియ్యం పొడి 20గ్రా., జాజికాయ పొడి 20గ్రా ఏలకులపొడి 20గ్రా, చిత్రమూలం పొడి 30గ్రా, వేసి బాగా కలిపి, వెంటనే అంతకు ముందు వేయించి పెట్టుకున్న అల్లం ముక్కలను వేసి బాగా కలిపి ఒక గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే 24 రకాల పైత్యరోగాలు హరించిపోతయ్.

గమనిక: పైన చెప్పిన లేహ్యాలు తయారు చేయటంలో లోపం జరిగి కొంతనీరు మిగిలిపోతే, దానివల్ల లేహ్యంలో బూజు పట్టి, లేహ్యం చెడిపోతుంది. అలా చెడిపోయిన లేహ్యం వాడకూడదు. లేహ్యాలలో తడి వుండకూడదు. వాడేటప్పుడు కూడా తడి తగలకూడదు. జాగ్రత్త వహించండి.

పైత్య సంజీవని

ఏలకులు 10గ్రా. లవంగాలు 20గ్రా, తుంగముస్తలు 30గ్రా, భద్రముస్తలు 40గ్రా, కొండపిండి వేళ్ళు 50గ్రా శుద్ధమైన కర్పూర శిలాజిత్తు 60గ్రా, లక్కోలాలు 70గ్రా మంచిగంధం చెక్క 80గ్రా, జీలకర్ర 90గ్రా. పసుపు 100గ్రా, ఉసిరిక పప్పు 110గ్రా. పిల్లిపీచర 120గ్రా పైడి తంగేడు విత్తులు 130 గ్రా. తీసుకొని వీటన్నిటిని రోటిలో వేసిదంచి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితంచేయాలి. ఆ మొత్తం చూర్ణానికి సమభాగంగా తిప్పసత్తు చూర్ణం కలపాలి. తరువాత ఆ మొత్తం చూర్ణానికి సమంగా ఖండచక్కెర పొడి కలిపి ఒక గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

మోతాదు :- రోజూ పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో సేవించాలి.

ఫలితాలు:- పైన తెలిపిన 24 రకాల పైత్యరోగాలు మాత్రమే కాక, సకల మేహరోగాలు, అతిమూత్రరోగము, అతిసారరోగము, బంక, జిగట, విరేచనాలు, స్త్రీల సోమరోగము, రక్తస్రావము, ఇవన్నీ హరించిపోతయ్. పురుషులకు శీఘ్రస్కలనం తగ్గి, వీర్యవృద్ధి మగతనము పెరిగి సంతానోత్పత్తి శక్తి పెరుగుతుంది. ★

ఔషధ తయారీకి , వాడకానికి ఏ కల్వాలు, ఏ రోళ్ళు ఏ పాత్రలు మంచివి ?

★ తెల్లరాయితో తయారైన కల్వములోగానీ రోటిలోగానీ ఔషధాలు నూరినా, దంచినా, ఆ ఓషధుల శక్తి తగ్గిపోతుంది.

★ ఎర్రరాతితో తయారైన ఖల్వములో గానీ రోటిలోగానీ ఔషధాలు నూరితే, ఔషధశక్తి హరించిపోయి, శరీరంలో లేని కొత్తరోగాలు వాత, పిత్త, కఫ, దోషాల రూపంలో కలుగుతయ్.

★ నల్లని రాతితో తయారైన ఖల్వములోగానీ రోటిలోగానీ ఔషధాలు నూరినా దంచినా ఔషధాలకు బలము కలిగి రోగికి అనుకూలత కలిగి ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.

మందులు నూరే రోళ్ళు - వాడే పాత్రలు

★ చంద్రచెట్టు, అగరుచెట్టు, చింతచెట్టు దేవదారు చెట్టు వీటి మొద్దులతో తయారు చేయబడిన రోళ్ళలో ఓషధులు వేసి దంచితే ఆ ఓషధుల గుణం చెడిపోకుండ ద్విగుణీకృతమౌతుంది.

★ వెండి, బంగారం, మట్టి ఈ మూడు రకాల పదార్థాలతో తయారైన పాత్రల్లో ఏదో ఒక పాత్రలో ద్రవరూప ఔషధాలు సేవించాలి. స్టీలు, ప్లాస్టిక్ సత్తు మొదలైన పాత్రలు పనికిరావు.

నూటికి 80 మందిని బాధించే - 80 రకాల వాతరోగాలు
మన చుట్టూనే దాగివున్న అనేక వాతరోగహర అమృతయోగాలు

డా. కూర. విశ్వనాథం. యమ్.డి

వాతం గురించి

వాతం అంటే సామాన్యార్థంలో 'వాయువు' అని చెప్పుకోవచ్చు. పంచభూతాలనుండి పుట్టిన ప్రకృతిలో, ఆకాశవాయుభూతాల సమ్మేళనంతో పుట్టిందే, వాయువనే వాతం. అగ్నిభూతంనుండి పుట్టించే పిత్తం, జల, భూ భూతలనుండి పుట్టిందే కఫం. ఈ మూడు దోషాలవలననే మానవుడు, ప్రకృతిలోని ప్రతి ప్రాణి, ప్రతి పదార్థం ఆవిర్భవించినయ్. సృష్టి, స్థితి, లయలకు, సత్వ, రజో,తమో గుణాలకు, బ్రహ్మ,విష్ణు మహేశ్వరులకు ప్రతిరూపాలైన, కఫము, పిత్తము, వాతము అనే త్రిదోషాలలో వాతమే ప్రధానమైనది. త్రిమూర్తులలో తమోగుణ స్వరూపులైన శంకరునికి, సంహారశక్తి, సంజీవశక్తి ఎలా వున్నయ్యో, అదే విధంగా, ఆయనకు మారుగా ఆవిర్భవించిన 'వాతం' లో కూడా ప్రాణం పోసేశక్తి ప్రాణం తీసేశక్తి రెండూ దాగివున్నయ్. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే, శంకరుడు లేనిదే బ్రహ్మ విష్ణువులకు ఎలా మనుగడ వుండదో, వాయువులేనిచో, అగ్ని, జలము, భూమి వీటికి ఆకారం ఎలా ఏర్పడదో, అదే విధంగా మన శరీరంలో వాత సహాయం లేకుండ కడుపులోని అగ్ని జ్వలించలేదు. కఫం స్రవించలేదు. కాబట్టి సర్వ శరీర పరిరక్షణకు ప్రాణం ఎలా ఆధారమో, ఆ ప్రాణానికి ప్రతిరూపమైన వాతం కూడా అంతే ప్రధానమని మనం తెలుసుకోవాలి.

వాతము ఐదు విధములు

1. ప్రాణ వాతము : ఇది ముఖ్యంగా శిరస్సు నుండి చెవులు, కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, కంఠము వీనియందు సంచరించుచుండును. ఇది బుద్ధికి చిత్తానికి, హృదయానికి, ఇంద్రియాలకు ఆధారంగా వుంటుంది. ఈ ప్రాణవాయువు వలననే గాలిపీల్చుట వదులుట తుమ్ముట, త్రేన్పుట, ఆహారము అన్నాశయములోనికి ప్రవేశించుట మొదలైన కార్యకలాపాలు జరుగుతుంటయ్. ఈ వాయువు అధికమై ప్రకోపించినప్పుడు మానవులకు ఎక్కిళ్ళు, క్షయ, శ్వాసరోగాలు శిరోభారము, పడిశము, కంఠంలో గురగుర, దగ్గు, మొదలైన సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతయ్.

2. ఉదానవాతము : ఇది ముఖ్యంగా రొమ్ములో స్థావరమైవుండి, బొడ్డు, గొంతు ముక్కు భాగాలలో సంచరిస్తూ మాట్లాడటానికి, పనులలో ఉత్సాహంగా పాల్గొనటానికి, శరీరాన్ని బలంగా వుంచటానికి సహకరిస్తూ వుంటుంది. ఈ వాయువు ప్రకోపించినపుడు నేత్రరోగాలు, శిరోరోగాలు ముఖరోగాలు, నాసికారోగాలు, చెవిరోగాలు సంభవిస్తుంటయ్.

3. వ్యానవాతము:- ఇది ముఖ్యంగా హృదయాన్ని ప్రధానస్థావరంగా చేసుకొని, శరీరమంత అతివేగంగా సంచరిస్తూవుంటుంది. రసము, రక్తము, మొదలైన ధాతువులను వాటివాటి స్థానానికి చేర్చటం చెమటను వెడలించటం దీని కార్యక్రమం ఈ వాయువు ప్రకోపిస్తే, శరీరమంతా వ్యాపించే స్వభావముగల జ్వరము మొదలైన రోగాలు కలుగుతయ్.

4. సమానవాతము: ఇది ముఖ్యంగా మహాస్రోతస్సు (ఎలిమెంటరీ కెనాల్)ను ఆశ్రయంచేసుకొని, ఆహారాన్ని ఆమాశయంలో చేర్చి జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి, పచనమైన ఆహారంలో సార భాగాన్ని హృదయానికి ... మూత్రాన్ని బ్లాడర్‌లోకి, మలాన్ని ఆసనమునకు చేరుస్తుంది. ఈ వాయువు ప్రకోపించటంవలన అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము కలది రోగాలు జనిస్తయ్.

5. అపానవాతము : ఇది ముఖ్యంగా అపానస్థానాన్ని ఆశ్రయించుకొని వుండి, అటనుండి పిరుదులు, బ్లాడర్, శిశ్నము యోని, తొడలు వీనియందు సంచరిస్తూ మలమూత్రాలను వెలుపలకు నెట్టటం, గర్భాన్ని బయటకు పంపటం, వీర్యాన్ని, రజస్సును వెలిపరచటం మొదలైన కార్యకలాపాలు కొనసాగిస్తూ వుంటుంది.

ఏ పొరపాట్లవల్ల వాతరోగాలు కలుగుతయ్ ?

- చల్లగా, బిరుసుగా, గట్టిగావున్న అన్నం తినటం, అతిగా స్త్రీలతో సంభోగం జరపటం, అనేక రాత్రులు పగళ్ళు

నిద్రించకుండ పనిచేయటం. వారంలో అనేకసార్లు ఉపవాసాలు ఆచరించి కడుపు ఖాళీగా వుంచటం, వేళాపాళ లేకుండ అనేకసార్లు రతిలో పాల్గొనటం, అతిగా నడవటం లేదా మితిమీరి వ్యాయామం చేయటం, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక బాధతో ఏడుస్తూ ఆందోళన చెందుతూ వుండటం, అల్ప భోజనంతో శుష్కించిపోవటం, పనుల ఒత్తిడిలో పడి మల మూత్రములను విసర్జింపకుండ ఆపుకోవటం, తగవుల్లో కొట్లాటల్లో దెబ్బలు తగలటం వంటి అనేకానేక ప్రకృతి విరుద్ధమైన కారణాలవల్ల శరీరంలో సహజంగా వుండే వాతము అంటే వాయువు మితిమీరి ప్రకోపించినదై శరీరములోని నరములనిండా నిండిపోయి శరీరంలో వెూకాళ్ళు, వెూచేతులు, నడుములు, మెడ, తుంటి వంటి ఏ ఒక్క భాగంలోగానీ, లేదా కొన్ని భాగాలలో గానీ, లేదా శరీరమంతాగానీ వ్యాపించి 80 రకాల వాతరోగాలను కలుగజేస్తుంది. పైన చెప్పినవన్నీ మన స్వయంకృత అపరాధాలే అని పాఠకులు మరచిపోకూడదు.

వాత రోగ లక్షణాలు ఎలా వుంటయ్ ?

వాయువు బలముగా ప్రకోపించటం వల్ల శరీరంలో కాళ్ళు, చేతులు, పడిపోవటం, అంటే పక్షవాత రోగము కలుగటం, కీళ్ళమధ్య సంకోచము కలిగి సంధులు (జాయింట్లు) దగ్గరై భరించలేని పోట్లు పుట్టటం, ఎముకలు, కీళ్ళు, నరాలు ఎక్కడివక్కడ స్తంభించిపోయి పట్టుకు పోవటం, శరీరమంతా లేక కొంతభాగం గగుర్పాటుకలగటం, అతిగా వాగుడు పుట్టడం, చేతులు తల వీటి యందు పోట్లు కలగటం, వీపు వంగి పోయి గూనివారుగా మారటం, కాళ్ళు పడిపోయి కుంటివాళ్ళు కావటం, నిద్రపట్టకపోవటం, పురుషుల్లో వీర్యం, స్త్రీలలో ఆర్తవం నశించిపోయి, నపుంసకత్వము, గొడ్రాలితనము కలగటం, శరీరంలో కొన్ని లేక అన్ని భాగాలను వణుకు పుట్టటం, తల, ముక్కు, కళ్ళు, గొంతు ఇవి వంకరపోవటం, శరీరంలో ఆయాభాగాలలో ఇనుప శూలాలతో పొడిచినట్లుగా, గొడ్డలితో పగులగొట్టినట్లు వుండటం, వంటి అనేక రోగలక్షణాలు కనిపిస్తయ్. శరీరంలో వాతమే ప్రధాన దోషం కాబట్టి. అది చెడినపుడు దాని ప్రభావము ప్రేరేపరణవల్ల పిత్తము, కఫము కూడా ప్రకోపించిపోయి సకలరోగాలు పుట్టుకొస్తయ్. ఇప్పుడు వరుసగా 80 రకాల వాత వ్యాధుల గురించి వరుసగా చెప్పుకుందాం.

80 వాత వ్యాధులు

1. ఆక్షేపక వాత రోగము

దీనిని ఆంగ్లంలో "కన్వల్షన్స్" అంటారు. ప్రకోపించిన వాయువు శరీరంలోని సిరలలో ప్రవేశించి, ఏనుగుపై కూర్చున్నవారి శరీరము అటూ ఇటూ కదిలిపోయినట్లుగా, శరీరమంతా కదలికలను కలిగిస్తుంది.

2. హనుస్తంభవాతము

దీనిని ఆంగ్లంలో "లాక్-జాకో" అంటారు. కుపితమైన వాయువు దవుడలలో చేరి వాటిని స్తంభింపచేసి నోరు తెరవకుండ చేస్తుంది. లేక వాంతి అయినప్పుడు నోరు తెరచుకొని వున్నట్లుగా వుండిపోయి, నోరు మూతపడకుండ చేస్తుంది.

3. ఊరు స్తంభవాతము

ప్రకోపించిన వాయువు, కఫము, కొవ్వు ఈ మూడు ఏకమై తొడలలోనికి ప్రవేశించి తొడలను కదలనీయకుండ స్తంభింపచేస్తయ్. తొడలు బిగుసుపోయి, రాయిలా మారతయ్. దీనినే ఊరు స్తంభ వాత రోగము అంటారు.

4. శిరోగ్రహవాతము

దీనిని ఆంగ్లంలో "చిపలాగియ" అంటారు. పైన తెలిపిన మన పొరపాట్లవల్ల ప్రకుపితమైన వాతము రక్తములో కలిసిపోయి, తలకు ఎక్కి తలలోని సిరలలో చేరి తలపోటు కలిగించటాన్ని శిరోగ్రహవాతము అంటారు. దీనిని అదుపుచేయటం అసాధ్యమని మహర్షులు తెలిపారు.

5. బాహ్యా యామవాతము

దీనిని ఆంగ్లంలో "ఆపిస్తోటోనస్" అంటారు. ప్రకోపించిన వాయువు వీపుభాగమంతా ఆక్రమించి శరీరాన్ని విల్లులాగా ముందుకు వంగిపోయేటట్లు చేయటాన్ని, బాహ్యాయామవాత రోగము అంటారు.

6. అభ్యంతారాయామ వాతరోగము.

దీనిని ఆంగ్లంలో "ఎమ్‌రాస్తోటోనస్" అంటారు. ప్రకోపించిన వాయువు రొమ్ము భాగమును ఆశ్రయించి, శరీరాన్ని విల్లులాగా ముందుకు వంగిపోయేటట్లు చేయటాన్ని అభ్యంతరాయామ వాతరోగము అంటారు.

(తరువాయి వచ్చే సంచికలో)

నూటికి 80 మందిని బాధించే - 80 రకాల వాతరోగాలు మన చుట్టూనే దాగివున్న అనేక - వాతరోగహర అమృత యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

7. పార్శ్వశూల వాత రోగము

ప్రకోపించిన వాతము ఉదరభాగంలో ఆక్రమించి అట నుండి ఇరు ప్రక్కలకు ప్రసరిస్తూ శూల కలిగించటానికి పార్శ్వశూల వాతరోగము అంటారు.

8.కటిగ్రహ వాత రోగము

ప్రకోపించిన వాయువు నడుము భాగములో చేరి నడుమును కదలనివ్వకుండ బాధ కలిగించటాన్ని కటిగ్రహ వాతరోగము అంటారు.

9.దండపాతానక వాత రోగము

దీనిని ఆంగ్లంలో 'రిజిడ్ స్పైసమ్'' అంటారు. ప్రకోపించిన వాతము అతిగా విజృంభించి శరీరమంతా అపాదమస్తకం వ్యాపించి శరీరాన్ని నిటారుగా వంగకుండా వుండే చెట్టులాగా బిగదీయటాన్ని దండపాతానక వాతరోగము అంటారు.

10. ఖల్లీ వాత రోగము

ప్రకోపించిన వాయుదోషంవల్ల కాళ్లు, మడమలు, మోకాళ్లు, తొడలు, చేతులు వీనియందు ప్రవేశించి ఆ యా భాగాలలో పోట్లు పుట్టించడాన్ని ఖల్లీవాతరోగము అంటారు.

11. జిహ్వా స్తంభ వాత రోగము

దీపభూయిష్టమైన వాయుప్రాబల్యం వల్ల నాలుక స్తంభించి పోయి అతికష్టముగా నీటిని ఆహారాన్ని సేవిస్తూ, మాట్లాడటానికి శక్తిలేకుండ పోవటాన్ని జిహ్వా స్తంభవాతరోగము అంటారు.

12. ఆర్థితవాత రోగము

(సగం, నోరు వంకరపోవటం)

దీనిని ఆంగ్లంలో "పేషియల్ పేరలైసిస్'' అంటారు. ఎత్తు నుండిదూకటం. అతిగాపరుగెత్తటం, వంకరటింకరగా పడుకో వటం, చలిగాలిలో అతిగా తిరగటం ఈ కారణాలవల్ల వాయువు ప్రకోపించి, శిరస్సు, ముక్కు, పెదవులు, దవడలు, నుదురు, కళ్ళు వీని సంధులలోకి ప్రవేశించి, మెడనువంకరగాను, సగంనోరు వంకరగాను, తలవణుకుతో, మాట్లాడటానికి కష్టంగావుండే సమస్యను ఆర్థితవాతరోగము అంటారు.

13. పక్షాఘాత వాతరోగము

(పక్షవాతము)

దీనిని ఆంగ్లంలో "పెరాలసిస్'' అంటారు. ప్రకోపించిన వాతము శరీరంలోని కుడి లేదా ఎడమ వైపుల అర్థభాగమంతా వ్యాపించి ఆ యా భాగాలలోని సిరలను, నరములను శోషింపచేసి, శరీరంలోని సగభాగాన్ని చైతన్యం లేకుండ చచ్చుపడిపోయేటట్లు చేయటాన్ని పక్షవాత రోగము అంటారు.

14. క్రోష్టు శీర్ష వాత రోగము

(మోకాళ్ళనొప్పులు)

దీనిని ఆంగ్లంలో "సైనోవిటిస్ ఆఫ్‌దనీజాయింట్'' అంటారు. ప్రకుపితమైన వాయువు రక్తముతో కలిసి మోకాళ్ల సంధులలో చేరి, వాపును పోటును కలిగించటాన్ని క్రోష్టు శీర్షవాత రోగము అంటారు.

15. మన్యాస్తంభవాతరోగము (మెడనొప్పి)

ప్రకోపించిన వాయువు శరీరములోని కఫమును కలుపుకొని మెడ సంధులలో చేరి, మెడను అటునిటు తిరుగకుండ బిగింప చేయటాన్ని మన్యాస్తంభ వాతరోగము అంటారు.

16. పంగువాత రోగము

దోష యుక్తమైన వాయువు నడుములోనికి ప్రవేశించి, అట నుండి తొడలలోని పెద్ద నరములను ఆక్రమించి రెండు కాళ్ళను శక్తిహీనంగా బరువు కోల్పోయిన వానిగా కుంటివిగా మార్చటాన్ని పంగువాతము అంటారు.

17. కలాయఖంజవాతము

(కాళ్లు వంకరపోవటం)

దీనిని ఇంగ్లీషులో "ట్రెంబ్లింగ్ అప్‌దలెగ్స్" అంటారు. ప్రకుపిత వాయువు కాళ్లలో చేరి, నడకను పాడుచేసి, వంకర టింకరగా నడిచేటట్లుగా చేయటాన్ని కలాయఖంజ వాతము అంటారు.

18. తూని వాత రోగము

(యోని - గుదములలో పోట్లు)

వాయువు దూషింపబడినదై, మూత్రాశయములోను, పక్వాశయములోను, గుదములోను, యోనిలోను ప్రవేశించి దుష్ట వాయువు అటనుండి మూత్రాశయములోనికి అటనుండి పక్వాశయమునకు చేరుతూ వేదన పుట్టించడాన్ని తూని వాత రోగము అంటారు.

19. ప్రతి తూని వాత రోగము

(యోని - గుదములలో పోట్లు)

గుదము, యోని, వీని నుండి వెడలి ప్రతిలోమముగా సంచరించుచూ వేగముగా ప్రక్వాశయమును చేరు వాయు రోగమును ప్రతితూని వాతరోగము అంటారు.

20. ఖంజవాతరోగము (ఒక కాలు కుంటిదగుట)

పైన 16వ వాత రోగాలలో చెప్పినట్లుగా, దూషింపబడిన వాయువు ఒక కాలిలో చేరి ఆ కాలిని శక్తిహీనంగా చచ్చుపడేలా చేయటాన్ని ఖంజవాతము అంటారు.

21. పాద హర్షవాత రోగము (తిమ్మిర్లు)

దీనిని ఆంగ్లంలో "కాన్‌స్టంట్ హర్పిపిలేటెడ్ ఫీట్) అంటారు. దోషమైన వాయువు కఫములో కలిసి దానిని కూడా దూషింపచేసి, కాళ్ళయందు చేరి తిమ్మిర్లు కలిగించటాన్ని పాద హర్ష వాత రోగము అంటారు.

22. గృధ్రసీ వాతము

దీనిని ఆంగ్లంలో "సయాటిక" అంటారు. దుష్టమైన వాయువు పీపు, నడుము, తొడలు మోకాళ్ళు, మడిమలు, కాళ్ళు, వీనియందు క్రమంగా ప్రవేశించి, ఒక స్థలం నుండి మరొక స్థలానికి ప్రవేశిస్తూ, ఆ యా భాగాలలో భరించలేని శూల, పోటు, బాధ కలిగించటాన్ని గృధ్రసీ వాతము అంటారు.

23. విశ్వాబీ వాతరోగము

(చేతులు పైకి ఎత్తలేకపోవటం)

దోషమైన వాయువు చేతులలో వేళ్ళకు పై భాగంలో వుండే పెద్ద సిరలలోనికి చొచ్చుకుపోయి, భుజముల వరకు వ్యాపించి చేతులను పైకెత్తనీయకుండ బాధ కలిగించటాన్ని విశ్వాబీవాత మంటారు.

24, అపబాహుక వాతరోగము

(చేతులుబిగుసుకుపోవటం)

ప్రకుపితమైన వాయువు చేతులతోచేరి బాహువులను అటు నిటు, పైకి క్రిందకు కదలకుండ స్తంభింపచేయటాన్ని "అప బాహుకవాత రోగము అంటారు.

25. అవతానక వాతరోగము (తెలివి తప్పటం)

ప్రకోపించిన వాయువు హృదయాంతమునకేగి, దృష్టిని స్తంభింపచేసి జ్ఞానము, తెలివి నశింపచేయటానికి అవతానక వాత రోగము అంటారు.

26. వ్రణాయామ వాతరోగము

కుపితమైన వాయువు శరీరముపై వ్రణములను పుట్టించి బాధించడాన్ని వ్రణాయామ వాతరోగము అంటారు.

27.వాతకంఠ రోగము

వంకరటింకరగా హెచ్చుతగ్గులుగా నడవటంవల్ల ప్రకోపించిన వాతము కాళ్ళలోకి ప్రవేశించి విపరీతమైన కాళ్ళ నొప్పులకు కలిగించటాన్ని వాతకంఠ రోగము అంటారు.

28. అపతంత్రక వాతరోగము

(శరీరం వంగిపోవటం)

ప్రకోపించిన వాయువు శరీరంలో పై భాగాలకు పాకుతూ, గుండె, శిరస్సు, కంఠం, వీని యందు పోట్లు పుట్టిస్తూ, శరీరాన్ని విల్లులాగా వంగిపోయేటట్లు చేస్తూ, దృష్టిని మందగింపచేసి, తెలివి పోగొట్టి, గొంతు మారిపోవటాన్ని అపతంత్రక వాతరోగము అంటారు.

29. అంగబేధవాత రోగము

ప్రకోపించిన వాయువు శరీరమంతా వ్యాపించివుండి, దేహమంతా బాధకలిగింటాన్ని అంగభేదవాత రోగము అంటారు.

30. అంగశోషవాత రోగము

కుపితమైన వాయువు శరీరమంతా వ్యాపించి దేహాన్ని శుష్కించ చేయటాన్ని అంగశోష వాతము అంటారు.

31. మిణ్మిణత్వవాత రోగము
(ముక్కుతో మాట్లాడుట)

ప్రకోపించిన వాయువు గొంతు నాసిక యందు ప్రవేశించి, మాటను స్వచ్ఛంగా గొంతు నుండి వెడలనీయక ముక్కుతో మాట్లాడునట్లు చేయటాన్ని మిణ్మిణత్వ వాతము అంటారు.

32. కృష్ణత వాత రోగము
(మాట స్పష్టంగా రాకపోవటం)

ప్రకుపిత వాయువు నోటి యందు, గొంతునందు ప్రవేశించి, వాక్కును చెరచి అస్పష్టమైన వాక్కును కలిగించటమే కృష్ణత వాత రోగము అంటారు.

33. అష్ఠిలా వాత రోగము (గ్రంథి పుట్టటం)

ప్రకుపిత వాయువు వల్ల బొడ్డు క్రింద రాయిలాగా గట్టిగా వుండి, కదులుతూగానీ, లేక కదలకుండగానీ వుండే గ్రంథి పుట్టి మలమూత్రాలకు అడ్డు తగులుతూ, పరిమితమైన బాధను, కలిగించేది అష్ఠిలావాత రోగము అంటారు.

34. ప్రత్యష్ఠీలావాతరోగము (అనేక గ్రంథులు పుట్టటం)

పైన 33లో తెలిపినట్లుగా వాయుప్రకోపం కలిగి అనేకమైన వంకర టింకర గ్రంథులుపుట్టి బాధించడాన్ని, ప్రత్యష్ఠీలా వాతము అంటారు.

35. వామనత్వవాతము
(పొట్టిగా పుట్టటం)

స్త్రీ గర్భవతిగా వున్నప్పుడు, చేసిన పొరపాట్ల వల్ల వాయువు ప్రకోపించి ఆ గర్భంలోని పిండమునకు వ్యాపించి, ఆ బిడ్డను పొట్టివానిగా మార్చటాన్ని వామనత్వ వాతము అంటారు.

36. కుబ్జావాత రోగము (గూని కలుగుట)

ప్రకోపించిన వాయువు సిరలలోచేరి వీపుమీదగానీ, రొమ్ములో గానీ, గూనిని కలుగచేయటాన్ని కుబ్జావాత రోగము అంటారు.

37. అంగ పీడావాతము

దోషమయమైన వాయువు శరీరంలోని సర్వాంగాలలో ప్రవేశించి, ప్రతి అంగంలోను అంతులేని బాధను కలిగించటం, అంగపీడావాతము అంటారు.

38. అంగశూలావాత రోగము

ప్రకోపించిన వాయువు శరీరమంతా సంచరిస్తూ నొప్పులు, పుట్టించడాన్ని అంగశూల వాతము అంటారు.

39. సంకోచ వాతరోగము

దుష్టమైన వాయువు శరీరమంతా యధేశ్ఛగా సంచరిస్తూ, శరీరాన్ని బిరుసుగా మార్చి సంధులన్నింటిని సంకోచపరచటాన్ని సంకోచ వాతరోగము అంటారు.

40. స్తంభ వాతరోగము

దుష్టవాయువు శరీరమంతా వ్యాపించి శరీరాన్ని కదలిక లేకుండ స్తంభింప చేయటాన్ని స్తంభవాతము అంటారు.

41. తేజోహీనవాతరోగము

ప్రకోపిత వాయువు, శరీర నిర్మాణమునకు ఉపకరించే సప్త ధాతువులను చెడకొట్టి శరీరాన్ని తేజోహీనంగా చేయటాన్ని తేజోహీన వాతరోగము అంటారు.

42. అంగభంగ వాతరోగము

అమితముగా ప్రకుపితమైన వాయువు శరీరంలోని ప్రతి అంగంలోను పోట్లు మంటలు పుట్టించడాన్ని అంగభంగ వాత రోగము అంటారు.

43. అంగ విభ్రంశ వాతరోగము

వాయువు దూషితమై యుండుటవలన అంది అంగాంగాలలో ప్రవేశించి వాటి చైతన్యాన్ని నశింపచేసి, ఆ యా భాగాలను చచ్చు పరచటాన్ని అంగ విభ్రంశ వాతరోగము అంటారు.

44. విడ్గ్రహ వాతరోగము

వాయుదోషం వల్ల మలవిసర్జన సక్రమంగా జరుగకుండ మలబద్ధకం ఏర్పడడాన్ని విడ్గ్రహవాత రోగము అంటారు.

45. బద్ధవిట్క వాతరోగము

పక్వాశయంలోని చేరిన దూషిత వాయువు మలపదార్థాన్ని రాయిలాగా మార్చటాన్ని బద్ధ విట్కవాతరోగము అంటారు.

46. మూకత్వ వాతరోగము

ప్రకోపించిన వాయువు గొంతు, నోరు, నాలుక భాగాలలో చేరి, మాట స్పష్టతను పోగొట్టి నంగిగా మాట్లాడే స్థితి కలగటాన్ని మూకత్వ వాతరోగము అంటారు.

47. అతిజృంభా వాత రోగము

వాయువు దుష్టమై అతిగా ఆవలింతలను పుట్టించడాన్ని అతి జృంభా వాతరోగము అంటారు.

48. అత్యుద్గార వాతరోగము

ఆమాశయంలోవాతము ప్రకోపించటంవల్ల అధికమైన త్రేన్పులు కలగటాన్ని అత్యుద్గారావాతరోగము అంటారు.

49. అంత్రకూజన వాతరోగము

పక్వాశయంలో ప్రకోపించినవాయువు ప్రేగులలోకి ప్రవేశించి, ప్రేగుల్లోగుడగుడమనుశబ్దాన్ని పుట్టించడాన్ని అంత్రకూజన వాత రోగము అంటారు.

50. వాత ప్రవృత్తి రోగము

ఆసనము నుండి అధికముగా అపాన వాయువులు వెడల టాన్ని వాత ప్రవృత్తి అంటారు.

51. స్ఫురణ వాతరోగము

శరీరంలోని సంధుల్లో చేరిన దుష్టవాయువు వల్ల సంధులన్ని కదలబారి తుళ్లి పడటాన్ని స్ఫురణ వాతము అంటారు.

52. సిరాపూరణ వాతరోగము

ప్రకుపిత వాయువు శరీరములోని నరములలోనికి ప్రవేశించి, నరాలన్నింటిని పైకి ఉబ్బునట్లు చేయటాన్ని సిరాపూరణ వాతము అంటారు.

53. కంపవాతము

శరీరమంతా వ్యాపించిన దుష్టవాయు ప్రభావమువల్ల దేహ మంతా కంపించి పోవటాన్ని కంపవాతము అంటారు.

54. కార్శ్యవాత రోగము

శరీరాన్ని బలహీనంగా, కృశించిపోయేలా చేసే దుష్ట వాయువును కార్శ్యవాతము అంటారు.

55. శ్రావతావాతరోగము

ప్రకుపిత వాయువు శరీరమంతా వ్యాపించుటవల్ల చర్మము నల్లగా మారటాన్ని శ్రావతావాతము అంటారు.

56. ప్రలాపవాత రోగము

మానవుడి బుద్ధిని చెడగొట్టి అసందర్భంగా మాట్లేడేటట్లు చేయటాన్ని ప్రలాపవాతము అంటారు.

57. క్షిపమూత్రావాత రోగము

మూత్రమును త్వరగా విసర్జన చేసే పరిస్థితిని కల్పించే దుష్ట వాయువును క్షిప్ర మూత్రావాతము అంటారు.

58. నిద్రానాశ వాతరోగము

ఎంత ప్రయత్నించినా నిద్రరాకుండ రాత్రంతా మేలుకునేలా చేసే వాతాన్ని నిద్రానాశ వాతము అంటారు.

59. స్వేదనాశవాతరోగము

ఎంతనడిచినా, వ్యాయామం చేసినా, అలసిపోయినా కూడా చర్మం నుండి చెమట రాకుండ వుండటాన్ని స్వేదనాశకవాత రోగము అంటారు.

60. దుర్బలత వాతరోగము

శరీర దారుఢ్యాన్ని దెబ్బతిని, మానసిక ధైర్యాన్ని పోగొట్టి, మానసిక శారీరక దుర్బలత్వాన్ని కల్గించటాన్ని దుర్బలత వాతము అంటారు.

61. బలక్షయ వాతరోగము

శరీరములోని బలాన్ని నాశనం చేసి శక్తిని క్షీణింపచేసేదాన్ని బలక్షయ వాతము అంటారు.

62. శుక్రాతి ప్రవృత్తి వాతరోగము

కేవలం స్త్రీ సంభోగంలో మాత్రమే విడుదలయ్యే శుక్రాన్ని, స్త్రీతో ప్రమేయం లేకుండ, ఆకారణంగా చిన్న చిన్న ప్రేరణలకే మాటిమాటికి వీర్యం విడుదల కావటాన్ని శుక్రాతి ప్రవృత్తి అంటారు.

63. శుక్రాకార్శ్య వాతరోగము

శరీరములో ఎంత బలమైన పదార్థాలు తిన్నా అవి సప్తధాతువులుగా రూపాంతరం చెందకుండా అడ్డుపడుతూ శుక్ర ఉత్పత్తిని తగ్గించటాన్ని శుక్రాకార్శ్య వాతము అంటారు.

64. శుక్రానాశ వాతరోగము

శరీరంలో అసలు శుక్రమే తయారుకాకుండా చేసి వీర్యాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేయటాన్ని శుక్రనాశ వాతము అంటారు.

65. అనవస్థితచిత్త వాతరోగము

చిత్తమునకు అనేకమైన భ్రమలు కల్పించి మనోచాంఛల్యమును కలిగించే వాత రోగాన్ని పై విధంగా అంటారు.

66. కాఠిన్యవాతరోగము

శరీరములోని మృదుత్వమును పోగొట్టి శరీరము మొత్తాన్ని కఠినముగా మార్పు చేసే వాతరోగాన్ని కాఠిన్య వాతరోగము అంటారు.

67. విరసాస్యవాతరోగము

నాలుకకు ఏ రుచి తెలియకుండ రుచి రహితముగా చేసే వాయు రోగాన్ని విరసాస్య వాతరోగము అంటారు.

68. కషాయవక్త్ర వాతరోగము

నాలుకకు ఒక వగరు రుచి తప్ప మిగిలిన ఏ రుచులు తెలియకుండ చేసే వాయు రోగాన్ని కషాయవక్త్ర వాతరోగము అంటారు.

69. ఆధ్మాన వాతరోగము

పక్వాశయములో చేరిన వాయువు అమితమైన వేదనను కలిగిస్తూ ఉదరమును ఉబ్బిపోవునట్లు చేయు వాత రోగాన్ని ఆధ్మాన వాతరోగము అంటారు.

70. ప్రత్యాధ్మాన వాతరోగము

అమాశయములో చేరిన వాయువు అమితమైన వేదనను కలిగిస్తూ ఉదరమును ఉబ్బిపోవునట్లు చేయు వాత రోగాన్ని ప్రత్యాధ్మాన వాతరోగము అంటారు.

71. శీత వాతరోగము

శరీరములోని ఉష్ణమును పూర్తిగా నశింపచేసి అపాదమస్తకము చల్లబడిపోవునట్లు చేయు వాతరోగమును శీత వాతరోగము అంటారు.

72. రోమ హర్ష వాతరోగము

వాతమును చర్మము పొరలలోనికి ప్రవేశించి చర్మానికి గగుర్పాటును కలిగించే వాతరోగాన్ని రోమ హర్ష వాతరోగము అంటారు.

73. భీరుత్వ వాతరోగము

ప్రమాదకరమైన సన్నివేశములు ఏమి లేనప్పటికి చిన్న చిన్న సమస్యలకే అమితమైన భీతిని పిరికితనాన్ని కలిగించే వాతరోగాన్ని భీరుత్వ వాతరోగము అంటారు.

గ్రంథాల కోసం, ఔషధాల కోసం వ్రాసే పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

పట్టణ, మండల ప్రాంతాల నుండి గ్రంథాల కోసం, ఔషధాల కోసం యం.ఓలు, డి.డిలు పంపేవారు చాలామంది దేని కోసం పంపుతున్నారో వ్రాయటం లేదు. ఆ వివరాలు, తమ చిరునామాతో పాటు ఫోన్ నంబర్ కూడా తప్పకుండా వ్రాసి, కొరియర్ ద్వారా మీకు కావలసినవి వెంటనే అందుకోండి. ★ చెక్‌లు అంగీకరింపబడవు.- ఎడిటర్

74. తోద వాతరోగము

శరీరమంతా గానీ లేక వేలి కొనలు పాదముల కొనలయందు గానీ, సూదులతో పొడిచినట్లు నొప్పిని కలుగజేసే వాతరోగాన్ని తోద వాతరోగము అంటారు.

75. కండూ వాతరోగము

శరీరమంతా భరించలేనంత దురదను కలిగించే వాతరోగాన్ని కండూ వాతరోగము అంటారు.

76. రసాజ్ఞత వాతరోగము

మధుర పదార్థముల జ్ఞానమును నశింపచేయు వాతరోగమును రసాజ్ఞత వాతరోగము అంటారు.

77. శబ్దాజ్ఞత వాతరోగము

చెవులకు ఏ శబ్దములు వినపడకుండా చేయు వాతరోగమును శబ్దాజ్ఞత వాతరోగము అంటారు.

78. ప్రసుప్తి వాతరోగము

చర్మానికి స్పర్శజ్ఞానము ఏ కొంచెము కూడ తెలియకుండ మొద్దుబారిపోవునట్లు చేయు వాతరోగాన్ని ప్రసుప్తి వాతరోగము అంటారు.

79. గంధాజ్ఞత్వ వాతరోగము

ముక్కుకు మంచి వాసనలు గానీ, చెడు వాసనలు గానీ లేక ఏ వాసనాజ్ఞానము లేకుండ చేయు వాతరోగాన్ని గంధాజ్ఞత్వ వాతరోగము అంటారు.

80. దృశక్షయ వాతరోగము

నేత్రజ్ఞానమును నశింపచేసి కంటి చూపును నాశనము చేయు వాతరోగమును దృశక్షయ వాతరోగమని శారంగధర సంహితకారుడు పేర్కొన్నారు.

మధుమేహం (షుగర్) తగ్గింది

కె. గంగాధర్, L.I.C.ఏజెంట్, ఇంటినెం.13-25, మర్తాండ్ - 503225, నిజామాబాద్ జిల్లా, ఫోన్ : 288559, 9440574855.

పూజ్యశ్రీ ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరిగారికి, ఆర్యా! నేను మీ "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రిక ఒక సంవత్సరం నుండి చదువుతున్నాను. మరియు దోమకొండ క్యాంపుకు హాజరు అయినాను. ఆ క్యాంపులో మీరు మధుమేహము (షుగర్) గురించి మారేడు, వేప, తులసి ఆకులు సమానముగా తీసుకొని ఆరబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని వాడమన్నట్లుగా ఆ చూర్ణాన్ని రోజుకు రెండు పూటలు ఉదయం, సాయంత్రం వాడుతున్నాను. సుమారు నెల రోజుల నుండి వాడుతున్నాను.

ఇంతకు ముందు నా యొక్క షుగర్ శాతం **230** ఉండెను. ఈ చూర్ణము వాడటం వలన **6-5-2005** రోజు రిపోర్టు చూస్తే రిజల్ట్ **120** వచ్చింది. మీరు చేస్తున్న సేవ సమాజానికి ఉపయోగపడే మహాకార్యము చాల హర్షించ దగినది. మీకు అ భగవంతుడు కార్యసిద్ధిని, శక్తిని ఎల్లావేళలా కలిగించాలని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

కాలిమడిమ నొప్పి తగ్గింది

సి.హెచ్.శంకర్, తండ్రి : సిద్దిరాములు,
ఇంటి నెం.4-139/1, జంగంపల్లి - 503 102, భిక్నూర్ మండలం,
నిజామాబాద్ జిల్లా, సెల్ : 9440036561.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారములు. అయ్యా! మీరు చెప్పిన విధంగా మా అన్నయ్య కాలిమడిమ నొప్పికి పసుపు, తెల్ల జిల్లేడు పువ్వు దంచి మూడు రోజులు కట్టు కట్టాము. నొప్పి పూర్తిగా తగ్గింది. మీకు మా ధన్యవాదములు తెలియజేసుకుంటున్నాము.

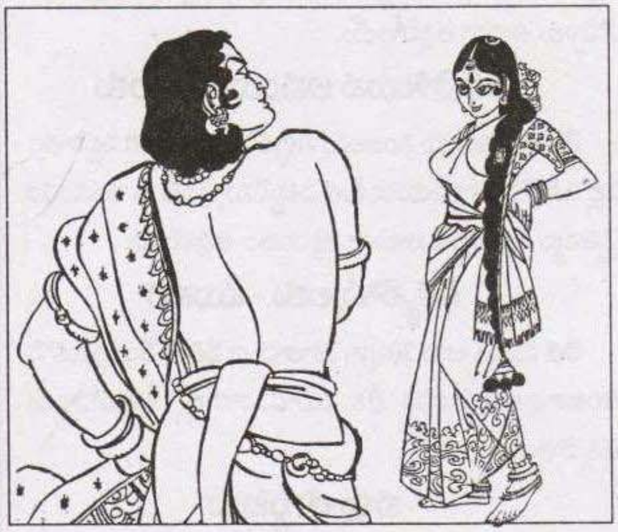
గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గింది

యన్. సంజీవమ్మ, దోనిముక్కల గ్రామం,
గుంతకల్ మండలం, అనంతపురం జిల్లా.

పూజ్యునీయులైన పండిత ఏల్చూరి మహర్షిగారికి నమస్కారములు. అయ్యా! తమరి ఉచిత ఆయుర్వేద శిబిరానికి హాజరైనాను. ఈ శిబిరంలో గ్యాస్ట్రబుల్‌కు కొన్ని పరిష్కార మార్గాలు చెప్పారు. అందులో ఒకటి : అల్లం, బెల్లం, శొంఠి వాడినాను. గ్యాస్ట్రబుల్ తగ్గింది. మీకు ధన్యవాదములు.

80 వాతరోగాలు - వివిధ సులువైన యోగాలు

డా॥ కె. విశ్వనాథం, యన్.డి.,



ఎముకల నొప్పికి

☆ నాలుగు ఎండు ఖర్జూరపు కాయలను రోజు ఒక గ్లాస్ మంచినీటిలో వేసి రాత్రినుండి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయం పండ్లు తోమగానే ఆ పండ్లు తింటూ వుంటే శరీరానికి, ఇంద్రియానికి బలం కలగటమేకాక ఎముకల నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది.

☆ వెల్లుల్లి రెబ్బలు (లోపలి ముక్కలను) పూటకు రెండు లేక మూడుచొప్పున ఆవునెయ్యిలో కొంచెం దోరగా వేయించి తింటూ వుంటే ఎముకల నొప్పులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

కండరాల బిగింపుకు

☆ మేలైన కుంకుమపూవును పూటకు అరగ్రాము మోతాదుగా రెండుపూటలా పాలతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే కండరాలు బిగింపు తగ్గుతుంది.

☆ మంచి ఇంగువను పొంగించి వుంచుకొని రెండు పూటలా పూటకు కందిగింజంత మోతాదుగా మాత్ర చేసుకొని మంచినీటితో మింగుతూ వుంటే కండరాల నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతయ్.

☆ తెల్ల జిల్లేడు వేర్లు తెచ్చి ఆవుపాల ఆవిరి మీద ఉడక బెట్టి శుద్ధిచేసి ఆ వేర్లమీద బెరడు తీసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి, ఆ పొడిని రెండు పూటలా చిటికెడు మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే కండరాల సమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

కాళ్లు చేతులు బిగిస్తే

ఒక గిన్నెలో లీటర్ నీళ్ళు పోసి అందులో నాలుగైదు పొగాకు ముక్కలు వేసి మరగబెడితే వాటిసారం నీటిలోకి వస్తుంది. ఆ వేడినీటిలో గుడ్డముంచి పిండి, నొప్పులపైన కాపడం పెడుతూ వుంటే నొప్పులు తొందరగా ఉపశమిస్తయ్.

నడుము నొప్పికి

☆ ఎండు ఖర్జూరపు కాయలను జాగ్రత్తగా వలిచి లోపలి గింజలు తీసివేసి, వాటి స్థానంలో మంచి తెల్ల గుగ్గిలం గానీ, లేక మహిసాక్షి గుగ్గిలం గానీ నింపి కాయలను మూసివేసి, కాయలపైన గోధుమపిండి ముద్దను దళసరిగా పట్టించి ఆరబెట్టి తర్వాత ఆ ఖర్జూరకాయలను పై గోధుమ పిండి ఎర్రగా కాలేవరకు నిప్పుల మీద పొర్లించి తీసి, పైపిండిని చాకుతో గీకివేసి కాయలను మెత్తగా నూరి, ఆముద్దను ఒకగ్రాము మోతాదుగా మాత్రలు చేసి, రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున వేసుకొని అను పానంగా పాలు తాగుతూ వుంటే ఎంతకాలంనుండి వున్న నడుమునొప్పి అయినా హరించి శరీరానికి బలం కలుగుతుంది.

☆ ఉమ్మెత్త ఆకులు, బియ్యపు పిండి సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను గుడ్డకు పూచి ఆ గుడ్డను నడుముల మీద పట్టీలాగా వేస్తూ వుంటే నడుం నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

సకల వాత రోగములకు

జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, ఏలక్కాయలు, దాల్చిన చెక్క కుంకుమపువ్వు వీటిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని, అక్కలకర్ర 5 గ్రా॥ శొంఠి, 10 గ్రా॥ కలిపి తేనెతో మెత్తగా మర్దించి, శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున మంచినీళ్లతో వేసుకొంటూ వుంటే నలభై రోజులలో అన్ని వాతరోగాలు కుదురుకుంటయ్.

పక్షవాతమునకు

శొంఠిని ఆవునేతితో కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి దానితో సమంగా సైంధవలవణం కలిపి వస్త్రఘాళితం చేసి, ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కు పొడుములాగా ముక్కుతో పీలిస్తే పక్షవాతం తగ్గుతుంది కొద్దికొద్దిగా మితంగా చెయ్యాలి.

కీళ్ళ వాతము - గర్భవాతము

వావిలి చెట్టు వేళ్ళ మీది బెరడు చూర్ణము శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పిప్పలి కట్టె వీటిని సమభాగాలుగా కలిపిదంచి, పూటకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తింటూ వుంటే, సకల వాతరోగాలు సమసిపోతయ్.

అజీర్ణవాత రోగమునకు

ఉదయం పూట అల్లం ముక్కను నీళ్ళు కలిపి దంచి రసం తీసి నిలువ వుంచితే పైన మంచి రసం తేరుకొంటుంది. దాన్ని రెండు చెంచాల మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో ఒక చెంచా తేనె, అరచెంచా సైంధవలవణం కలపి రోజూ తినాలి. తరువాత ఆవుమూత్రంలో నానబెట్టి దంచిన కరక్కాయ బెరడుచూర్ణాన్ని రాత్రి నిద్రపోయేముందు, మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడిని గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూ వుంటే 40 దినాల్లో ఎంత క్రూరమైన అజీర్ణవాత రోగమైనా హరించిపోయి ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతయ్.

నొప్పులకు తైలం

నీరుల్లిపాయలరసం 20 గ్రా, ఫిరంగి చెక్క చూర్ణము 20 గ్రా॥ వెల్లుల్లిరసం 10 గ్రా, వెనిగర్ 20 గ్రా॥ నువ్వుల నూనె 100 గ్రా॥ వీటన్నింటినీ లోహపాత్రలో పోసి, చిన్నమంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి నిలువవుంచుకొని, వళ్ళునొప్పులు, చెవినొప్పి, నడుమునొప్పి మొదలైన చోట్ల మర్దనా చేస్తూ వుంటే ఆ వ్యాధులు తొందరగా తగ్గుతయ్.

తిమ్మిరి వాతమునకు

బాగా పాతదైన ఇటుకను దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి, దాన్ని నువ్వుల నూనెతో మెత్తగా నూరి వళ్ళంతా మర్దనా చేస్తూ వుంటే, శరీరమంతా ఆవరించిన తిమ్మిరివాతము హరించిపోతుంది.

నొప్పులకు - తులసి తైలం

తులసి సమూలరసం, ఆవనూనె సమభాగాలుగా కలిపి, నూనె మిగిలే వరకు చిన్న మంట మీద మరగబెట్టి వడపోసి నిలువ వుంచుకొని, ఎక్కడ నొప్పులుంటే అక్కడ మర్దనా చేస్తూ వుంటే నొప్పులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

పడిపోయిన అవయవములకు

చేదు ఆనపకాయ గింజలను నీళ్ళతో మెత్తగానూరి పక్షవాతం వల్ల పడిపోయిన అవయవంమీద పట్టువేస్తూవుంటే ఆ అవయవం చైతన్యం కలిగి మామూలుగా శక్తివంతం అవుతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు - మునగ

లేత మునగ ఆకు 30 గ్రా॥ మోతాదుగా నేతిలో వేయించుకొని తింటూవుంటే రెండు లేక మూడువారాల్లో కీళ్ళనొప్పులు తగ్గి పోతయ్.

వళ్ళు తగ్గుటకు

ఉసిరిక్కాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, కరక్కాయ బెరడు వేగిసచెట్టు మానుబెరడు, చిత్రమూలము, ఆకుపత్రి, పసుపు, ఈ పదార్థాలన్నీ ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా మోతాదుగా తీసుకొని పావులీటరు నీటిలో వేసి సగం కషాయం మిగిలేలా మరగ బెట్టుకొని, వడపోసి అందులో రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి రోజూ ఒక పూట తాగుతూ వుంటే ఏనుగులాగా వున్న వారు కూడా తగ్గిపోయి, సన్నగా నాజుగ్గా అవుతారు.

నరాల బలహీనతకు

గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి చూర్ణము 30 గ్రా॥ తీసుకొని దానిని 150 గ్రా॥నువ్వులనూనెలో వేసి కాచి, ఆ తైలాన్ని మర్దనా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా నరాల బలహీనత హరించి, నరాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది. ☆ కసివింద చెట్టు సమూలరసాన్ని వెన్నతో కలిపి నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని పైన మర్దనా చేస్తూవుంటే, నరాల బలహీనత తగ్గి నరాలకు బలం చేకూరుతుంది.

భరించలేని కాళ్ళ నొప్పులకు

భూతులసి ఆకురసం తీసి నొప్పులపైన లేపనం చేసి పైన గుడ్డవేసి కట్టుకడితే, ఎంతభరించలేని కాళ్ళనొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్.

అన్ని నొప్పులకు

ఉత్తరేణి ఆకు, నేలతాడి దుంపల పొడి సమభాగాలుగా దంచి పొడిచేసి నిలువ వుంచుకొని రెండుపూటలా 5 గ్రా॥ మోతాదులో వాడుతూ వుంటే, ఎక్కడ నొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్.

నరాల బలహీనతకు

☆ కసివింద చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి దంచి రసం తీసి వడపోసి, ఆ రసంలో తగినంత వెన్న కలిపి మర్దనా చేస్తూ వుంటే నరాల బలహీనత తగ్గిపోయి, నరాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది. కానీ ఖర్చులేకుండ, అమితమైన ప్రయోజనం పొందే ఈ మార్గం అందరూ అనుసరించి తగినది.

తిమ్మెరవాతమునకు

☆ రక్త ప్రసరణలో వాయుదోషం వల్ల ఆటంకం కలిగినప్పుడు తిమ్మిర్లు కలుగుతుంటయ్. ☆ వందగ్రాముల వాము (ఓమ) తీసుకొని శుభ్రంచేసి దాన్ని నీళ్ళలో మెత్తగానూరి, అందులో 50 గ్రా. ఆవునెయ్యి కలిపి వండి నిలువ వుంచుకొని పూటకు ఉసిరిక కాయంత ముద్ద మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ, అదే ముద్దను తిమ్మిర్లువున్న చోట పైన మర్దనాచేస్తూ వుంటే వంటి తిమ్మెరవాతము తిరిగిరాకుండా పోతుంది.

కీళ్ళ నొప్పులకు

☆ వేపనూనెలోజిల్లేడువేరు చూర్ణము కలిపి నూరి, ఆ మిశ్రమంతో మర్దనా చేస్తూ వుంటే కీళ్ళ నొప్పులు అతి త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళ తీపులకు

☆ జిల్లేడు ఆకు దంచి రసంతీసి, ఆ రసంలో శొంఠి గంధం కలిపి కాళ్ళమీద పట్టువేస్తూవుంటే కాళ్ళతీపులు తగ్గిపోతయ్. ☆ ఉప్పును వేయించి గుడ్డలో మూటగట్టి దానితో కాపడం పెట్టినా నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

☆ పాత ఇటుకను దంచి పొడిచేసి దాన్ని వేయించి గుడ్డలో మూటగాకట్టి, దానితో కాపడం పెట్టినా కాళ్ళతీపులు తగ్గిపోతయ్.

వాత రక్తవ్యాధికి

☆ తిప్పతీగ కషాయం ఒక ఔన్స్ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒకటీస్పూన్ ఆముదము కలిపి తాగుతూ వుంటే వాతరక్తం శుద్ధి చెంది వాతరక్తవ్యాధి తగ్గుతుంది.

వళ్ళు తగ్గటానికి

☆ వాననీటిని ఆకాశంనుండి పడేటప్పుడు భూమిమీద పడకుండ పట్టుకొని నిలువవుంచి రోజూ ఉదయం పూట 50 గ్రా, వాననీటిలో రెండు చిటికెల మంచి పసుపు కలిపి తాగుతూ వుంటే, మూడునెలల్లో స్థూలశరీరం తగ్గిపోయి నాజుకుగా మారతారు.

పక్షవాతమునకు

☆ నీరుల్లి రసం (ఆనియన్) అల్లంరసం, తేనె ఈ మూడు సమభాగాలు కలిపి రసంతీసి వడపోసి, పూటకు 50గ్రా, మోతాదుగా, రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది.

రక్తపోటుకు

తిప్పతీగ రసము 800 గ్రా, ఆవునెయ్యి 200 గ్రా, ఆవుపాలు 200 గ్రా. ఆవు మజ్జిగ 200 గ్రా. అన్నీ కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మిగిలేవరకు మరగబెట్టి పూటకు ఒక టీ చెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ వుంటే బీపి తగ్గిపోతుంది.

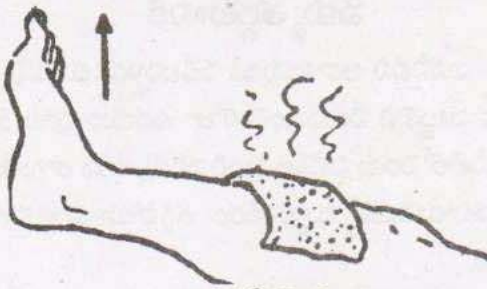
☆ దీనితో పాటు ఒక రుద్రాక్షను దారంతో గుచ్చి భుజదండానికి కట్టుకుంటే, లోబీపి గానీ, హైబీపీగానీ రెండు గంటల్లో సమస్థితికి వస్తయ్.

నడక కోల్పోయిన అభాగ్యులకు

☆ మూసాంబరము 45గ్రా॥, తెల్లతెగడ చూర్ణము 55 గ్రా. నల్లదింటెన చూర్ణము 27గ్రా॥, గోరోజనము 27గ్రా. చేదుపుచ్చకాయలోని గుజ్జు 8గ్రా, వీటన్నింటిని కలిపి వాము రసంతో మెత్తగా మర్దించి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒక మాత్ర సాయంత్రం ఒక మాత్రమంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే నరాలకు బలం కలిగి మంచాన పడ్డవారు కూడా లేచి నడవగలుగుతారు. ఇది అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యులతో చేయించుకొనవలసిన అమృత ఔషధము.

ఆమవాతమునకు

☆ కరకాయ బెరడు, ఉసిరికకాయబెరడు, తానికాయబెరడు, తుంగముస్తలు, వాయువిడంగాలు, చెంగల్వకోస్టు, ఈ పదార్థాలను సమంగా తీసుకొని చూర్ణించి, తిప్పతీగ రసంతో దంచి ముద్దచేసి, ఆ ముద్దను 3 గ్రా, మోతాదుగా మాత్రచేసి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకొని, పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఆమవాతం వాపులు మంటలు, పోట్లు తీపులు తగ్గిపోతయ్.



ఎలాంటి నొప్పికయినా

బెల్లం 10 గ్రా. సీకాయ పొడి 20 గ్రా. సున్నం 10 గ్రా. తేనె 20 గ్రా. నీరుల్లిపాయలు (ఆనియన్) 20గ్రా. పచ్చిపసుపు దుంప 20 గ్రా. ఈ పదార్థాలను మొత్తం కలిపిదంచి, ఆ ముద్దను కొంచెం వేడిచేసి, శరీరం ఎక్కడనొప్పి వుంటే అక్కడ వేసి పైన దూదిని వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే, మోకాళ్ళు, నడుములు, పిక్కలు, మడిమలు, తొంటి, మెడ, మోచేతులు మొదలైన అనేక చోట్ల వచ్చే వాతనొప్పులు దెబ్బకు తగ్గిపోతయ్.

పక్షవాతానికి పవర్‌పుల్ ఆయిల్

నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకులు 100 గ్రా. తెల్ల గురిగింజ పప్పు 100 గ్రా॥. తెల్లగన్నేరువేర్లు 100 గ్రా. ఈ మూడింటిని నీటితో మెత్తగా నూరి, అందులో పావులీటర్ నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంట మీద నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరగించి దించి, వడపోసి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ ఈ తైలంతో పక్షవాతం వచ్చిన భాగానికి మర్దనా చేస్తూవుంటే పడిపోయి చచ్చుబడిన అవయవాలు యధాస్థితికి వస్తయ్.

హనుగ్రహ వాతమునకు

హనుగ్రహవాతము అంటే దవడలవద్దవుండే అంకిళ్లు పట్టుకుపోవటం. ఈసమస్యకు కొంచెం అల్లము, కొంచెం పిప్పళ్లు కలిపి కనకన నమిలి ఉమ్మివేస్తూవుంటే హనుగ్రహవాతము తగ్గిపోతుంది.

అధిక ఆవలింతకు

తాంబూలం వేసుకోవడం వలన గానీ, నిద్రపోవటం వలన గానీ, అధిక అవలింతలు తగ్గిపోతయ్.

ఆర్థిత వాతమునకు

(ముఖము సగ భాగం వంకరపోవుట)

అక్కలకర్ర 1 గ్రా. తేనె 6 గ్రా. మోతాదుగా ఈ మూడింటిని కలిపి మెత్తగా నూరి వుండచేసి మంచినీళ్లతో సేవించాలి. ఇలా రోజూ ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రంకాలాల్లో సేవిస్తూ వుంటే సగం ముఖం వంకరపోయే ఆర్థితవాతం హరించిపోతుంది.

మన్యస్తంభవాతానికి (మెడ బిగుసుకుపోవటం)

మెడ చుట్టూ గోరువెచ్చని ఆవునేతితోగాని, నువ్వులనూనెతో గాని సున్నితంగా మర్ధనా చేసి, దానిపైన ఆముదపు ఆకులు గానీ జిల్లేడు ఆకులు గాని వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే, మెడ బిగుసుకుపోవడం తగ్గిపోతుంది. పైన ఆకులు వేసి కట్టేటప్పుడు ఆ ఆకులను కొంచెం ఆముదం రాసి వేడి చేసి మెడపైన వేయాలి.

భుజస్తంభ వాతానికి

గ్రామాలలో, పట్టణాలలో రోడ్ల పక్కన ఖాళీ స్థలాల్లో, పొలాల్లో పెరిగే, తుత్తురబెండ చెట్టు చాలామందికి తెలుసు. దీనినే దువ్వెన చెట్టు అని కూడా అంటారు. దీని ఆకులు జిగటగా వుంటయ్. ఈ చెట్టు వర్షాకాలంలో పుడుతుంది. దీనివేర్లు 20 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని ముద్దగా దంచి, ఆ ముద్దను పావులీటర్ మంచి నీటిలో వేసి చిన్న మంటమీద సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి అందులో రెండు గ్రాముల సైంధవలణం కలిపి రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూవుంటే, వారం పది రోజుల్లోనే, భుజాలలో పోట్లు తగ్గిపోతయ్.

గృధ్రసీ వాతము (సయాటికా)

నడుము, పిరుగులు, గుదము, తొడలు, పిక్కలు పాదములు పట్టుకుపోయి భరించలేని బాధతో చెమటలు పడుతూ నడవటానికి శక్తిలేని వ్యాధినే "గృధ్రసీ వాతము" అంటారు. వెల్లుల్లి రెబ్బలు 12 గ్రా. గుగ్గిలం 60 గ్రా. రెండూ కలిపి ఆవునేతితో మెత్తగా మర్దించి, రేగిపండంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకొని, పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా వేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా గృధ్రసీ వాతము తగ్గిపోతుంది.

సకల వాతములకు

తులసి ఆకుల చూర్ణం 6 గ్రా. మిరియాల చూర్ణము 6 గ్రా. ఆవునెయ్యి 6 గ్రా. ఈ మూడు కలిపి మెత్తగా నూరి రెండు భాగాలుగా చేసి, ఉదయం ఒకభాగము, రాత్రి ఒకభాగము తింటూ వుంటే క్రమంగా సకల వాతరోగాలు కుదురుకుంటయ్. ఎలా కుదురుకుంటయ్ అంటే పైన తెలిపిన మూడు పదార్థాలు, త్రిదోషహరములు అంటే, వాత, పిత్త, కఫాలను హెచ్చుతగ్గులు లేకుండ సమస్థాయికి తెచ్చేవి కాబట్టి వాటి కలయికతో ఏ వాత రోగమైనా ఎదురు తిరగకుండ అణగిపోతుంది.

మూర్ఛరోగము
దాని పుట్టు పూర్వోత్తరాలు - నివారణలు

భావ ప్రకాశిక - యోగరత్నాకరము - బసవరాజీయము

మూర్ఛ రోగం అంటే ?

మెదడులోని 'సంజ్ఞావహనాడులు' అంటే సర్వమును ఎరుక పరిచే చైతన్య నాడులు, వాత పిత్త కఫ దోషాలతో ఆవరింపబడి, ఒక్క క్షణంలో అకస్మాత్తుగా సుఖదుఃఖాలు తెలియని స్థితిని కల్పించుటను మూర్ఛ అంటారు.

మూర్ఛకు కారణాలు

1) శరీరము వాతము, లేక పిత్తము, లేక కఫము దోషముల చేత చెడగొట్టబడి క్షీణించి పోయినప్పుడు 2) ఒకదానికి ఒకటి పడని విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలను సేవించినప్పుడు, 3) నకాలంలో మలమూత్రములను విసర్జించకుండ బంధించటం వలన 4) శిరస్సుకు దెబ్బ తగులుట వలన 5) మనిషిలో సాత్విక గుణము పూర్తిగా నశించి పోవుట వలన, మూర్ఛ కలుగుతుందని మన ప్రాచీన వైద్య శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేశారు.

ఈ కాలంలో - మూర్ఛ

ఈ ఆధునిక కాలంలో మూర్ఛరోగాలు బాగా పెరిగినయ్. దాదాపుగా నేటి ఆధునికులందరూ ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించే వారే. అంటే మానవ స్వభావానికి వ్యతి రేకమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ, వాతపిత్త కఫాలచే దూషింపబడేవారే. నకాలంలో నిద్రలేచేవారు, సకాలంలో నిద్రించే వారు. సకాలంలో భుజించే వారు, సకాలంలో సంభోగించే వారు దాదాపు శూన్యమే అని చెప్పవచ్చు.

దీనికి తోడు తిండి, నీరు, గాలి, విషమయం కావటం, ఏ ఋతువులో ఏమి తినాలో ఏమి తినకూడదో తెలియక పోవటం, ప్రతిమనిషి ఇతరులను ద్వేషించటం, మానవతాభావన తరిగిపోవటం, ధనంకోసం అంతులేని పోరాటం ఆరాటం పెరగటం, మొదలైన కారణాల వల్ల, మనసు మాటిమాటికి ఉద్రిక్తతలకు, ఒత్తిడులకు, ఆందోళనలకు, ఆవేశాలకు గురౌతూ క్రమంగా మూర్ఛరోగాల పాలౌతున్నారు.

మూర్ఛ ఎన్ని రకాలు

1) వాతజ మూర్ఛ, 2) పిత్తజ మూర్ఛ 3) కఫజ మూర్ఛ, 4) రక్తజ మూర్ఛ 5) విషజ మూర్ఛ 6) మద్యజ మూర్ఛ అని ఆరు విధాలుగా సంప్రాప్తిస్తుంది.

మూర్ఛకు - ముందు రూపం

మూర్ఛ వచ్చేముందు, గుండెలో అలజడిగా వుండటం, ఆవలింతలు కలగటం, లేక వాంతి కలగటం, శరీరము, మనసు నీరసించిపోవటం, తన ఉనికిని స్థితిని మరచిపోతున్న భ్రాంతి కలగటం, ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపిస్తూ వుంటయ్.

1. వాతజ మూర్ఛ

జ్ఞానవహనాడులలో వాయువు ప్రకోపించటం వల్ల కలిగే మూర్ఛను 'వాతజ మూర్ఛ' అంటారు. ఇది కలిగిన రోగులకు ఆకాశం నీలంగా లేక నల్లగా, లేక ఎర్రగా కనిపిస్తుంది. ఈ రోగులు ఎంత త్వరగా తెలివి తప్పి పడిపోతారో, అంత త్వరగా కోలుకొంటూ స్మృహలోకి వస్తుంటారు. శరీరం వణకటం, మాటి మాటికి ఒళ్ళు విరుచు కోవటం, రొమ్ముశూల, శరీరం కృశించి బలహీనం కావటం, చర్మం రంగు నల్లగా లేక నీలంగా మారటం, మొదలైన లక్షణాలు వాతజమూర్ఛ సోకిన రోగుల్లో కనిపిస్తుంటయ్.

2. పిత్తజ మూర్ఛ

సంజ్ఞావహనాడులలో పైత్యం ప్రకోపించటం వలన కలిగే మూర్ఛను 'పిత్తజ మూర్ఛ' అంటారు. ఆకాశం ఎర్రగా లేక పసుపు పచ్చగా లేక ఆకు పచ్చగా కనిపించి, వెంటనే స్మృహతప్పటం ఈ మూర్ఛ ప్రధాన లక్షణం. తెలివి వచ్చేటప్పటికి ఒంటికి చెమట పట్టటం, దప్పిక పుట్టటం, సంతాపం కలగటం, కళ్ళు

ఎర్రగా లేక పసుపురంగుగా మారటం, మలము పసుపు రంగుగా రావటం, శరీర రంగు కూడా పసుపు రంగుగా వుండటం మిగిలిన లక్షణాలుగా తెలుసుకోవాలి.

3. కఫజ మూర్ఛ

నంజ్ఞావహ నాడులలో కఫము ప్రకోపించటం వలన కలిగే మూర్ఛను "కఫజ మూర్ఛ" లేక "శ్లేష్మజ మూర్ఛ" అంటారు. ఆకాశం మేఘాలతో లేదా చీకటితో కమ్మినట్లు అనిపించి, ఆ మరు క్షణమే స్పృహ తప్పటం, ఈ మూర్ఛ రోగుల ప్రధాన లక్షణం. ఈ రోగులకు, వారి పైన దట్టమైన వస్త్రము లేదా పచ్చి చర్మము కప్పబడినట్లుగా భ్రాంతి కలుగుతుంది. నోటి నుండి చొంగ కారుతుంటుంది. వాంతి వచ్చినట్లుగా వుంటుంది. ఈ లక్షణాలు గల మూర్ఛను శ్లేష్మజ మూర్ఛ అంటారు.

3. ఎ. సన్నిపాతజ మూర్ఛ

సంజ్ఞావహ నాడులలో వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోషాలు ప్రకోపించటం వలన కలిగే మూర్ఛను సన్నిపాతజ మూర్ఛ అంటారు. మూర్ఛ రోగికి నోట నురుగు కారటం, కాళ్ళు కొట్టుకొనటం, పండ్లు కొరకటం, కనుగుడ్లు తిరిగిపోవటం వంటి బీభత్స లక్షణాలు ఈ రోగిలో ప్రధానంగా వుంటయ్.

4. రక్తజ మూర్ఛ

తమోగుణ ఆధిక్యమైన పృథ్వి, ఉదకము అనే మహా భూతాలకు సంభంధమైనదే దేహములోని రక్తము. కావున తమోగుణ స్వభావము గల మానవులు రక్తము వాసన చేత గానీ, రక్తమును చూచినంత మాత్రముననే గానీ వెంటనే మూర్ఛను పొందటాన్ని "రక్తజ మూర్ఛ" అంటారు. సత్వ రజోగుణ ఆధిక్యము గల వారికి ఈ మూర్ఛ రాదు.

రక్త గంధము వలన కలిగే ఈ మూర్ఛరోగికి, శరీరమంతా బిగిసిపోవటం, శ్వాస గంభీరంగా అంటే దీర్ఘంగా ఉండటం ప్రధాన లక్షణాలు.

5. మద్యజ మూర్ఛ

మద్యము, తైలాది ద్రవ పదార్థాల వలె ద్రవముగా కనిపించినా అది స్వభావములో తైలము వంటి పదార్థముల కంటే అతి తీవ్రమైన లక్షణాలు కలదిగా వుంటుంది. అలాంటి మద్యము విషయుక్తమైనప్పుడు, దాని తీవ్ర గుణం మరింత పెరుగుతుంది. విషము "లఘు, రూక్ష, ఆశు, విశద, వ్యవాయి, తీక్షణ, వికాశి, సూక్ష్మ, ఉష్ణ, అనిర్దేశ" అనే పది తీవ్ర గుణాలు కలదిగా వుంటుంది.

తైలాలలో పై పది గుణాలలో అతి కొద్ది గుణాలు మాత్రమే తీవ్రంగా వుంటయ్ కాబట్టి తైలసేవన వలన మూర్ఛ సంభవించదు.

మద్యములో పై పది గుణాలలో తైలము కన్న అధిక స్థాయిలో తీవ్ర గుణాలు వుంటాయ్ కాబట్టి మద్యము వలన మూర్ఛ కలుగుతుంది.

విషములో పైన తెలిపిన పది గుణాలన్నీ తీవ్రంగా వుంటయ్ కాబట్టి, విషపూరితమైన మద్యము వలన, అనగా కల్తీ మద్యము వలన మూర్ఛలు రావటాన్ని మద్యజ మూర్ఛ అంటారు.

మద్యము వలన మూర్ఛ కలిగిన రోగి మనుషులను, వస్తువులను గుర్తించ లేకపోవటం, ఒకదాన్ని మరొకదానిగా భ్రాంతి చెందటం, స్మృతిని కోల్పోవటం, చేతులను, కాళ్ళను నేల మీద కొట్టడం, మొదలైన లక్షణాలతో కూడి వుంటాడు. మద్యం మత్తు దిగిన తరువాత స్వాభావికంగానే కోలుకుంటారు.

6. విషజ మూర్ఛ

పైన తెలిపిన పదిలక్షణాలు విషంలో సంపూర్ణంగా వుంటయ్ కాబట్టి విషప్రయోగాదుల వలన, విష సేవన వలన కలిగే మూర్ఛను విషజ మూర్ఛ అంటారు.

ఈ మూర్ఛలో శరీరం వణకిపోవటం, కటలాగా స్తంభించిపోవటం, నిద్రరావటం, దప్పిక పుట్టటం ముఖ్య లక్షణాలుగా వుంటయ్.

మూర్ఛలకు - చికిత్సలు

బోడతర చూర్ణము

బోదతరమును సమూలంగా తెచ్చి కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసి, రోజూ ఉదయం పూట, సాయంత్రం పూట 10గ్రా చూర్ణాన్ని, ఆవు పాలతో గానీ తేనెతో గానీ కలిపి లోనికి సేవిస్తూ వుంటే సకల విధాల మూర్ఛలు క్రమంగా హరించి పోతయ్.

శ్రీ గంధ నస్యము

శ్రీ గంధము, చెరుకు రసము, చనుబాలు సమంగా కలిపి ముక్కుల్లో నాలుగు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే అతిత్వరగా మూర్ఛలు తగ్గిపోతయ్.

యష్టి నస్యము

యష్టి మధుకము, చనుబాలు, పంచదార, తేనె, నెయ్యి సమంగా తీసుకొని కలిపి పలుచని గుడ్డలో వడపోసి, రెండు ముక్కుల్లో మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు వేసి పీలుస్తూ వుంటే మూర్ఛలు తగ్గిపోతయ్.

నాగకేసరాది చూర్ణము

నాగ కేసరాలు, వట్టి వేళ్ళు, మిరియాలు, రేగు గుజ్జు వీటిని సమంగా గ్రహించి, నీటితో మెత్తగా నూరి 10 గ్రా. మోతాదులో చల్లని నీటిలో కలిపి రెండు పూటలా త్రాగుతూ వుంటే మూర్ఛ హరించి పోతుంది.

పిప్పలీ ప్రయోగము

పిప్పళ్ళను కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణం కొట్టి రెండు పూటలా రెండు

గ్రాముల పొడిని ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి తింటూ వుంటే మూర్ఛలు తగ్గిపోతయ్.

కానుగ యోగము

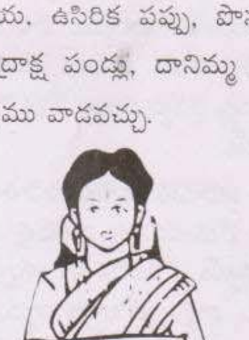
కానుగ విత్తులలోని పప్పు, పిప్పళ్ళు ఈ రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని వేడి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి వడపోసి పది గ్రాముల మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే మూర్ఛలు ఉపశమించి పోవునని భావమిశ్ర మహాపండితుడు పేర్కొన్నారు.

గొడ్డు కాకర యోగము

గొడు కాకర గడ్డను ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి జల్లెడ బట్టి నిలువ వుంచుకొని పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీటితో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే, మూర్ఛలు తగ్గిపోతయ్.

మూర్ఛ రోగులు ఏమి తినవచ్చు ?

పాత బియ్యము, పాత గోధుమలు, పొట్లకాయ, ఉసిరిక పప్పు, పొన్నగంటి కూర, ద్రాక్ష పండ్లు, దానిమ్మ పండు, శ్రీ గంధము వాడవచ్చు.



ఏమి తినకూడదు ?

పెరుగు, పాలు, బెల్లము, నెయ్యి, మినుములు, అనుములు, ఆవాలు, దాహం పుట్టించే పదార్థాలు, సులభంగా అరగని ఘన పదార్థాలు, ఎక్కువగా సంచరించటం, కోపము, ఎండలో తిరగటం, వేడి చేసే పదార్థాలు వీటిని నిషేధించాలి.

" ఆయుర్వేద వైద్యులను " డాక్టర్ " అని పిలిచేకన్నా " ఆచార్యా ! " అని ఆప్యాయంగా సంభోధించండి

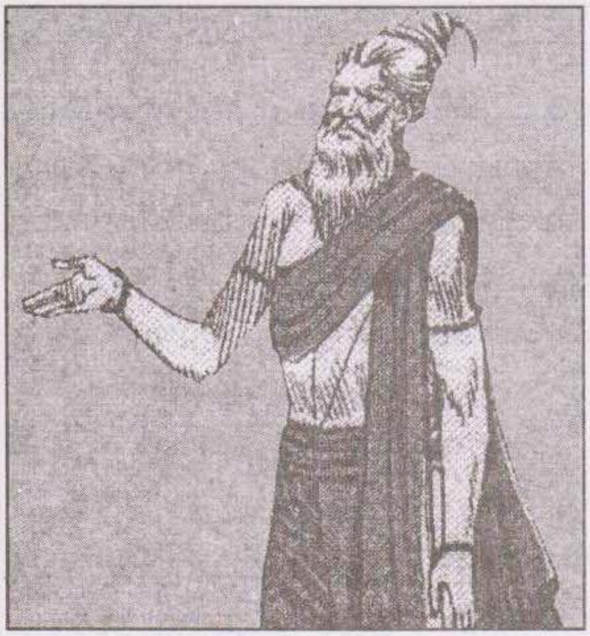
డాక్టర్ అంటే వైద్యుడు అనే అర్థమే అయినా, ఈనాటి వాడుకలో " డాక్టర్ అంటే సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులో వుండే వాడుకాదు, కేవలం ధనవంతులకు, పలుకుబడి కలవారికి మాత్రమే అందుబాటులో వుంటాడు'' అనే భావన పేద ప్రజానీకంలో ఏర్పడింది. వైద్యుడంటే సాక్షాత్తు దేవుడితో సమానమని భారతీయులు భావించే వారు. ఆనాటి భారతీయ వైద్యులు కూడా వైద్యాన్ని వృత్తిగా కాకుండా ఒక సామాజిక బాధ్యతగా భావించి తరతమ భేదం లేకుండా, రాజు నుండి బంటు వరకు అందరికీ ఒకే విధమైన సేవలందించి దేవునికి ప్రతిరూపంగా ఆరాధించ బడ్డారు.

ఈనాటి డాక్టర్లు లక్షల రూపాయలు ఖర్చు బెట్టి వైద్య శాస్త్రంలో పట్టాలు పొంది, వైద్యాన్ని, సామాజిక భాద్యతగా కాకుండా, ఒక వృత్తిగా ఒక వ్యాపారంగా సాగిస్తున్నారు. పెద్ద పెద్ద కార్పోరేట్ ఆసుపత్రులు, ప్రముఖ వైద్య బృందాలతో వైద్యాన్ని, సామాజిక బాధ్యతగా కాకండా, ఒక వృత్తిగా ఒక వ్యాపారంగా సాగిస్తున్నారు. పేరెన్నిక గన్న ప్రముఖ వైద్య శిఖామణులు కోటీశ్వరుల సేవలో కోట్లు గడిస్తూ సామాన్య, మధ్య తరగతి మానవులకు అందనంత అంతస్తులకు ఎదిగి పోయారు. సేవాదృక్పథం పూర్తిగా కనుమరుగై, ధన దృక్పథం ప్రధానంగా తయారై, వైద్య శాస్త్రానికే కళంకం ఏర్పడింది.

కాబట్టి ఈ ధన దృక్పధానికి మారు రూపమైన "డాక్టర్" అనే పేరుతో ఆయుర్వేద వైద్యులను పిలువకండి. ఎవరో అతి కొద్ది మంది ఆయుర్వేద వైద్యులు తప్ప, మిగిలిన వారంతా మంచి మనస్తత్వమే కలిగి వుంటారు కాబట్టి వారిని ఆప్యాయంగా " ఆచార్యా ! " అని మాత్రమే పిలవండి. ఆ పిలుపు వల్ల వైద్యుల్లో వున్న లోపాలు, ధనవ్యామోహం తగ్గి, రోగుల మీద అభిమానము, ఆత్మీయత పెరుగుతయ్. దాని వల్ల మీకూ, మీ వైద్యునికి మధ్య సన్నిహిత స్నేహ సంబంధం ఏర్పడుతుంది. మీ మీద ఆదరణ, ఆప్యాయత పెరిగి, మీ వ్యాధులు త్వరగా నయం కావటానికి దోహద పడుతుంది. ఆచార్యా అని పిలవటం మరువకండి.

ఆయుర్వేదము వార్థక్య చికిత్స

విద్వాన్ కాశీభట్ల సుబ్బరాయ శర్మ



బ్రహ్మ వైవర్తపురాణంలోని 16వ అధ్యాయంలో మాలావతీ విష్ణు సంవాదముంది. దానిలో మానవులకు కలిగే ముసలితనం అకాల మృత్యువు ఇవి కలుగకుండ వుండటానికి కొన్ని అద్భుతమైన ఉపాయాలు చెప్పబడినయ్. వీటిని పాలించటంవల్ల మానవుడు అజరుడు అమరుడు అవుతాడు. వేధాలుకూడా అకాలంలో ముసలితనం వాతబడని మానవుడు అజరుడు అమరుడు అని చెప్పినయ్.

ఈ సందర్భంగా విష్ణు భగవానుడు ఆయుర్వేదోత్పత్తి చరిత్ర ఆయుర్వేద విద్వాంసుల పరంపర, రోగాలకు మూల కారణాలు - రోగాలు వాటిని సమూలంగా పోగొట్టే సులభమైన ప్రకృతి సహజమైన ఆరు పోలికలు చెప్పబడినయ్.

ముసలితనం విరుగుడుకు

రోజా నియమ బద్ధంగా వ్యాయామం చేయడం, అరి కాళ్ళకు నూనె బాగా రాసుకోవడం, చెవుల్లో నూనె వేసుకోవడం, ఈ పనులు చేస్తే ముసలితనం, రోగాలు రాకుండా చేస్తయ్. వసంత ఋతువులో పరిభ్రమించడం, అగ్గిలో కాచుకోవడం, సరియైన వేళకు నిద్రపోవడం ఇవన్నీ ముసలితనాన్ని పోగొట్టుతయ్. వార్థక్యం దూరమైతే రోగాలన్నీ తొలిగిపోతయ్. శరీరంలోని వైశ్వానరాగ్నిని మందగింపచేసేదే జర. అంటే ఆకలి తగ్గిపోవడం అని అర్థం. జీర్ణశక్తి లేకపోతే శరీరంలో రోగాలెన్నో పుడుతుంటయ్.

వేసవి కాలంలో బావిలో దిగి స్నానం చేయడం, నీటిలో ఈదడం, శ్రీగంధంపూసుకోవడం, సమ శీతోష్ణ వాయు సేవనం, ఇవన్నీ ముసలి తనాన్ని పోగొట్టుతయ్ అంటే ముసలితనం రాదు. వానాకాలంలో వేడినీటితో స్నానం, మేఘ జలపానం సరియైన వేళకు భుజించడం, శరత్కాలంలో ఎండలో తిరగడం, కాలం కాని కాలంలో సంచరింప కుండడం. కూప జలస్నానం, ఆహారాన్ని సమంగా భుజించడం, హేమంత ఋతువులో అగ్గిని కాచుకోవడం అప్పుడే వండిన వేడి వేడి అన్నాన్ని తినడం, పాలు త్రాగడం, నేతిని అన్నంలో వేసుకోవడం ఇవన్నీ నియమాలు. వీటిని పాటించే వారికి అకాలంలో వార్థక్యం దరిచేరదని బ్రహ్మవైవర్తపురాణంలో వ్రాయబడి వుంది.

అన్ని ఋతువుల్లో ఆకలి అయినప్పుడు భుజించడం, దప్పి అయినపుడే నీటిని త్రాగడం, ప్రతి రోజూ తాంబూలము వేసుకోవడం, అప్పుడే చిలికినవెన్న, పుల్లటిపెరుగు బెల్లం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించాలి. ఈ నియమాలను పాటించేవారికి ముసలితనం దరిచేరదు ఏ రోగాలు రావు.

వృద్ధాప్య కారణాలు

వండిన మాంసాన్ని తినడం వల్ల, తన కంటే వయసులో పెద్దదానిని సంభోగించడం వల్ల, ప్రాతఃకాలం ఎండలో తిరగడం వల్ల, అప్పుడే పేరుకున్న పెరుగు తినడంవల్ల, ముసలితనం వచ్చి చేరుతుంది. రాత్రిపూట పెరుగును అన్నంలో వేసుకోవడంవల్ల ముసలితనం వస్తుంది. కులటయైన స్త్రీలతోను, రజస్వలైన స్త్రీలతోను రమించడం వల్ల ముసలితనం వస్తుంది. పాపములకు రోగాలతో మైత్రి కనిపిస్తుంది. పాపాల్లో జరా వ్యాధి, మృత్యువులను బీజాలున్నయ్. పాప కార్యాలు చేయడం వల్ల ముదిమి వచ్చి తీరుతుంది. పాపాలు చేయడం వల్ల ఆచారాన్ని పాటించక పోవడం వల్ల, దైన్యం దుఃఖం శోకం మొదలైన భయంకర భయాలు కలుగుతయ్.

ఇటువంటి దోషాలనుండి కాపాడుకోవడానికి పాపాచరణానికి పూనుకోరాదు. పాపకార్యాలు చేయడంవల్ల, వాతపిత్త కఫాలనే మూడగ్నులు దూషింపబడుతున్నయ్. కోపించిన ఈ ఆగ్నులు నానా రోగాలకు కారణాలవుతున్నయ్. వార్థక్యంతోబాటు వ్యాధులు పీడి స్తుంటయ్. ఇట్లు జరారోగాలకు కారణాలైన పాపకార్యాలు చేయడం మానుకోవాలి.

అజరుడు అమరుడైన మానవుడు

అకాలంలో వార్థక్యం లేని మానవుడు అజరుడని రోగాలు లేని వాడు అమరుడని వేదాలు చెపుతున్నయ్. ఈ అజరత్వానికి అమరత్వానికి కారణాలు తెలుసుకుందాం.

తన ధర్మాన్ని ఆచరించే వాణ్ణి సదాచారాన్ని పాటించేవాణ్ణి, శైవ వైష్ణవ శాక్తేయాది దీక్షల పొందినవాణ్ణి, హరిభక్తుని (దైవశక్తిని) గురువును, దేవతలను అతిధులను భక్తితో గౌరవించువానిని, తపస్విని, వ్రతములు ఆచరించువానిని, ఉపవాసాలు చేసే వానిని, పుణ్య తీర్థాలను సేవించే వానిని, తల్లిదండ్రుల సేవించు వానిని చూచి జరారోగాలు దూరంగా

పరుగెత్తి పోతున్నయ్. అంటే ఇటువంటి ముసలితనం గాని రోగాలు గాని సమీపించలేవు.

ఆకలి బాగా అయినప్పుడు ఆహారాభావంవల్ల, ప్రాణుల మణి పూరక చక్రంలో పిత్తం పుట్టుతుంది. తాడిపండు, మారేడుపండు తిన్న వెంటనే నీటిని త్రాగడం వల్ల కూడా పిత్తం వుత్పన్నమౌతుంది.ఈ పిత్తం ప్రాణుల మరణానికి కూడా కారణమవుతుంది. శరదృతువులో వేడి నీరు త్రాగడం వల్లను, భాద్రపదమాసంలో ఎక్కువ కారం తినడం వల్ల, పిత్త ప్రకోపానికి కారణాలవుతయ్. బ్రహ్మవైవర్త పురాణంలో పిత్తనాశమునకు ఉపాయాలు చెప్పబడినయ్.

ధనియాలపొడి, చక్కెర చన్నీటిలో కలిపి త్రాగడం వల్లను, సెనగలు తినడంవల్లను, ఆవుపాలు, పెసలు, నెయ్యి మజ్జిగ సేవించడం వల్ల, చక్కెర, బెల్లం ఉపయోగించడం వల్ల, అల్లం, పెసలు, నూగుపిండి చక్కెరలో కలిపి తినడం వల్లను పిత్తదోషం ఉపశమిస్తుంది. ఇవన్నీ వెంటనే బలాన్ని పుష్టిని ఇస్తయ్.

కఫదోష కారణాలు

భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయటం, దాహం లేకుండానే నీటిని త్రాగడం, నువ్వుల నూనె, స్నిగ్ధతైలం స్నిగ్ధ పదార్థాలు ఉసిరిక ద్రవం, చర్బి అన్నం ముఖ్యంగా బాగాపండిన అరటిపండ్లు, పెరుగు, మేఘాల్లోని నీరు, చక్కెర నీరు, కొబ్బరి నీరు, చద్దినీటిలో స్నానం, చెట్టుకు పండని అరటిపండు తినడం, పండిన దోసకాయ తినడం, వర్షర్తువులో బావిస్నానం చేయడం, ముల్లంగి తినడం ఇవన్నీ కఫ దోషాన్ని కలిగిస్తయ్. బ్రహ్మ రంధ్రంలో కఫం పుడుతుంది. దీనివల్ల ఎంతటి బలమైనా నశించి తీరుతుంది.

కఫము తొలిగించుకోవడానికి ఉపాయాలు

అగ్నితో చెమట పుట్టించుకోవడం, వేడిగా వున్న అన్నాన్ని తినడం, కాచిన నూనె తాగడం, పండిన కరక్కాయలను, పచ్చి పిండె ఖర్జూరము, పచ్చిఅరటి, ధనియాలు, పసుపు ఇటువంటివి వాడడం, భోజనం చేయక పోవడం, నీటిని త్రావకుండడం రోచనా చూర్ణం - ఘృతం, తాటి చక్కెర, నల్లటి మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, జీలకర్ర, తేనె ఇవన్నీ కఫాన్నీ పోగొట్టుతయ్. బలాన్ని పుష్టినిస్తయ్.

వాత దోష కారణాలు

భుజించిన వెంటనే నడవడం పరుగెత్తడం, ఏ వస్తువునైనా కోరడం, అగ్నితాపమునకు గురికావడం, ఎల్లప్పుడు తిరుగుతూ వుండడం, నిరంతర మైధునం, వృద్ధస్త్రీతో సంగమించడం, మానసిక సంతాపం, వేడి వేడి అన్నాన్ని తినడం, భోజనం చేయకపోవడం, కలహించడం, పరుష వాక్యాలు పలకడం, వాటిని వినడం, భయపడటం, శోకించడం ఇవన్నీ వాత దోషాలు ఆజ్ఞా చక్రంలో వాతదోషం పుట్టిస్తయ్.

వాతదోష హరాలు

పండిన అరటిపండు, శర్కరోదకం, కొబ్బరినీరు, అప్పుడే చిలికిన మజ్జిగ, పేలపిండి, తీయనైన గేదె పెరుగు, ముఖ్యంగ, చన్నీరు, కాచిన నూనె తిలతైలము, తాటిపండు, ఖర్జూరము, సమశీతోష్ణ జలస్నానం, నేతిలో వేయించిన కూరలు ఇవన్నీ వాత దోషాన్ని పోగొడతయ్. ఇట్లనేక విషయాలు పురాణాల్లో వున్నయ్. ప్రపంచంలో ఉండి పురాణాల్లో లేని విషయమేదీ లేదు. పురాణ సంబంధం బ్రహ్మాండంలో నిండి యుంది. బ్రహ్మాండంలో గల సంబంధం ఎట్టిదంటే బ్రహ్మాండం స్వయంగా పురాణమే.

అగస్త్యలేహ్యముతో - నడుము నొప్పి, శరీరంలో నొప్పులు తగ్గినవి

భవనీ, టీచర్, భారతీయ విద్యాభవన్ హైస్కూల్, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్.

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరిగారికి వినయ పూర్వక నమస్కారములు! ఆర్యా! మీరు ఏప్రియల్ నెలలో "ఊరూరా ఉండాలి ఒక ఆయుర్వేదమ్మ! ఆ ఊరంతా నిండాలి - ఆయురా రోగ్యాలమ్మ"లో తెలిపిన విధంగా: వాము 100గ్రా, పటికబెల్లం 100గ్రా, ఆవునెయ్యి 100గ్రా, తీసుకొని వాము శుభ్రం చేసి వేయించి మెత్తగా దంచి జల్లెడబట్టి, పటిక బెల్లం కూడా మెత్తగా దంచి జల్లెడబట్టి ఈ రెంటినీ కలిపి, ఆవునెయ్యి వేడి చేసి అందులో ఈ పొడిని కలిపితే "అగస్త్యలేహ్యము" తయారు అయింది. వెంటనే ఈ లేహ్యము వాడాను. నిజంగానే రెండు రోజులలో నా నడుము నొప్పి, శరీరంలో అప్పుడప్పుడూ కన్పించే నొప్పులన్నీ మాయమయ్యాయి. వెంటనే మా చెల్లెలు కామేశ్వరికి చెప్తే తను కూడా చేసి వాడింది. తనకు పై పొట్ట బాగా ఉబ్బరింపుగా, నొప్పిగా ఉండేది. నెల రోజుల నుండి ఈ "అగస్త్య లేహ్యము" వాడిన తరువాత నొప్పి తగ్గిందని చెప్పింది. నేను వెంటనే మా స్నేహితురాళ్ళందరికి తయారు చేసుకొని వాడమని చెప్పాను. ఇంత చిన్నపనితో ఇంత చక్కని పరిష్కారాన్ని అందించిన మీకు మా కృతజ్ఞతలు.

సుఖప్రసవం జరిగింది

కె. ప్రభు గౌడ్, ఇంటినెం.1-5-265, కామారెడ్డి, నిజామాబాద్ జిల్లా. సెల్ : 9397323339.

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కా రములు. అయ్యా! నేను తమరి ఉచిత ఆయుర్వేద శిబిరాలకు హాజరై కొంత ఆయుర్వేద విజ్ఞానము సంపాదించినాను. ఒక ఆమెకు పిండం ఆరోగ్యంగా లేదు, గుండె బలహీనంగా ఉందని చెప్పి అబార్షన్ చేశారు. పెద్ద పెద్ద హాస్పిటల్స్‌కు వెళ్ళారు. అయిన ఫలితం లేదు.

మీరు సూచించిన విధంగా : రేల చెక్క రాగిచెక్క తుమ్మచెక్క విడివిడిగా వేరు వేరు సమయాలలో మూడు పూటల చొప్పున వాడించాను. ఇది వాడిన తరువాత ఎలాంటి బాధ లేకుండ సుఖప్రసవం జరిగింది. ఆమెకు అబ్బాయి జన్మించి, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు. మీకు మా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాము.

తులసి చెట్టు యొక్క ఉపయోగాలు

★ తులసి చెట్టు మూలంలో సమస్త తీర్థాలు, మధ్యలో సమస్త దేవతలు, తులసి మొక్క కొనలో సమస్త వేదాలు దాగివుంటయ్. అందుకే తులసి సకల మానవులకు పూజనీయం.

★ ఏ స్త్రీ ప్రతి ఉదయం తులసి మొక్క పాదోదకాన్ని పానం చేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి సమస్త వ్యాధులు హరించి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు సమకూరుతయ్.

★ తులసి దళములు కలిసిన నీటితో వండిన అన్నము, సాక్షాత్తు దేవలోకములోని అమృతముకన్న వేయిరెట్లు శక్తివంతమైనది. ఏ కొద్ది మంది అదృష్టవంతులో ఈ సత్యమును తెలుసుకొని, ఆవిధమైన అన్నమును భుజించి ధన్యులవుతారు.

★ తులసి దళాన్ని పట్టుకొని ఏ వ్యక్తి అబద్ధం చెబుతాడో, వాడు వెయ్యి జన్మలెత్తినా, లక్షమంది వైద్యులచే చికిత్స చేయించుకున్నా రోగాలనుండి, నరకం నుండి తప్పించుకోలేడు.

★ ఏ వ్యక్తి తులసి మాలధరిస్తాడో, ఏ వ్యక్తి తులసి గంధాన్ని ఒంటికి రాసుకుంటాడో, ఆ వ్యక్తి వెంట, " తండ్రి కొడుకు వెంట వెళ్ళినట్లు" శ్రీ కృష్ణభగవానుడు ఆ వ్యక్తి వెంటే వుండి ఆదుకుంటుంటాడు.

★ విష ఘడియలలోనైనా, దుర్ముహూర్తములోనైనా, తులసి మొక్కను చూసి బయలుదేరితే ఆ చెడు సమయం మంచి సమయంగా మారి సర్వ శుభాలు చేకూరుస్తుంది.

★ తులసిని పూజించి ఆరాధించే ఇంటిలో లక్ష్మీదేవి శాశ్వత నివాసముండి ఇంటెల్లపాదికి ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని పంచి ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. తులసి లేని ఇంట్లో ప్రవేశించిన లక్ష్మీదేవి ఆ కుటుంబ సభ్యులకు ఆందోళనను, మనస్తాపాన్ని కలిగించి, వినాశనానికి హేతువవుతుంది.

★ తులసి మాల ధరించేవారికి రజోగుణమైన ఆవేశం తగ్గి సత్వగుణమైన సహనం పెరుగుతుంది. మానసికమైన ఒత్తిడి తగ్గి, అచంచలమైన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

★ తులసి మొక్కలేని ఇల్లు వాస్తుకు విరుద్ధమని ఎన్ని విధాల మార్పులు చేసినా, తులసి మొక్క నాటని ఇళ్లు వాస్తుకు వ్యతిరేకమని "గృహవాస్తు దర్పణం" అనే గ్రంథం నొక్కి వక్కాణిస్తుంది.

★ తులసి నుండి వీచే గాలి, మనసును ,శరీరాన్ని, బుద్ధిని, ఆత్మను చైతన్యవంతం చేస్తుంది. కావున నిత్యం తులసి గంధంలోని జీవ పరమాణువులను పీల్చటం, తులసి కాండానికి అంటిన మట్టిని తిలకంగా ధరించటం, తులసి వేరుతో సాదిన గంధాన్ని వంటికి పూయడం, తులసి కాండంతో చేసిన పూసల జపమాలను ధరించటం ఆకులతో పూజచేయటం, తులసి విత్తులతో నానబెట్టిన పానీయాన్ని సకల విషాలకు విరుగుడుగా తాగటం, ఎవరు చేస్తారో వారు జన్మ రాహిత్యాన్ని పొందుతారు అని ఆదిదేవుడైన మహేశ్వరుడు పార్వతీదేవికి బోధించాడు.

★ తులసిని పెంచి పూజించి, తులసి తీర్థాన్ని పానం చేసేవారికి ఆపదలు, అనారోగ్యాలు, అకాలమరణాలు దరిచేరలేవు.

★ ఏ వ్యక్తి రోజుకు మూడు సార్లు మూడు కాలాలలో "తులసి" అనే పేరు స్మరిస్తాడో ఆ వ్యక్తి చేసిన లక్ష పాపాలనైనా యమధర్మరాజు తన లెక్కల పుస్తకంలోనుంచి చెరిపివేస్తాడు.

★ కార్తీక, మాఘమాసాలలో తులసి మొక్క సంపూర్ణమైన శక్తివంతంగా వుంటుంది. ఆ మాసాలలో చేసే తులసి పూజవల్ల, జన్మ జన్మల నుంచి వచ్చే అనువంశికవ్యాధులు, యుగ యుగాల నుంచి చేసిన సమస్త పాపాలు నిశ్చయంగా నిర్మూలనమవుతయ్.

★ తులసి నాటనివాడు, తులసిని ఆరాధించనివాడు, తులసి తీర్థం తాగనివాడు, తులసిని స్మరించనివాడు, తులసి వాయువును పీల్చనివాడు హిందూదేశంలో పుట్టినా వాడు భారతీయుడు కాడు, కాలేడు.

★ తులసి రసం కలిసిన నీటితో స్నానం చేసేవారికి, పవిత్రమైన గంగా, యమున, సరస్వతి మొదలైన సకల తీర్థాలలో స్నానం చేసిన దానికన్న అధికమైన పుణ్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

★ తులసి, మారేడు (బిల్వా) వావిలి, ఉత్తరేణి, వెలగ, జమ్మి, ఉసిరిక, గరిక ఈ ఎనిమిది చెట్లు " అతి పవిత్రమైన అష్ట బిల్వాలు" అని మంత్రశాస్త్రం, ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొన్నాయి.

స్త్రీ వ్యాధులు - తులసి ఓషధులు

ఈ మొక్కకు తులసి, బృంద, లక్ష్మీ, వైష్ణవి మొదలగు స్త్రీ నామములుంచుటతోనే ఇది స్త్రీ వ్యాధులకు ప్రత్యేక మొక్క అని భావించబడుచున్నది.

సుఖప్రసవమునకు

తులసి వ్రేళ్ళను గర్భిణిస్త్రీ మణికట్టుకు కంకణమువలె కట్టుకున్న ప్రసవవేదనతగ్గి సులభముగా ప్రసవమగును.

రక్త ప్రదరమునకు

శొంఠి చూర్ణము 2 గ్రా., వేపబంక 2 గ్రా. అజావెూదము 2 గ్రా. తమలపాకులు 2 గ్రా. వీటిని సమముగా తులసి పంచఅంగములు, వీటిని 100 గ్రా. నీటిలోకలిపి 25 గ్రా మిగులునట్లు కాచి ఆ కషాయమును చల్లార్చి వడబోసి నియమితముగా సేవించుచున్న రక్తప్రదరములు హరించిపోవును.

శ్వేత ప్రదరమునకు

తులసి రసము 20 గ్రాములను బియ్యము కడిగిన నీటితో సేవించుచూ పాలు అన్నము మాత్రమే తీసుకొనుచున్న శ్వేత ప్రదరము తప్పక గుణమగును.

తెల్ల బట్టకు

జీలకర్రను తుల సిరసముతో నూరి ఆవుపాలతో కలిపి త్రాగిన బట్ట అగుట ఆగి స్త్రీ ఆరోగ్యము కుదుట బడును.

బహిష్ఠు సమయమున రక్తము ఎక్కువగ పోవు చున్న, తులసి రసమును తేనెతో కలిపి తీసు కొనుట ఉత్తమముగా యుండును.

దురదలకు

గర్భిణిస్త్రీపొత్తికడుపున, చనుకట్టు నందు దురద సాధారణముగా యుండును. దానిని గోకిన తెల్లని మచ్చలు వచ్చును. ఇవి ఒక మారు వచ్చిన పోవు. గాన దురద సమయమున గోళ్ళతో గోకక, అడవి తులసిని దంచి రసమును ఆ స్థలమున పూసిన దురదలు శాంతించిపోవును.

గర్భసంచి రక్షణకు

తులసి, మామిడల్లము కలిపి నూరి దానిని పొత్తికడుపునకు, జననేంద్రియానికి పూసిన కదలిన గర్భసంచి సరిపోవును. మరియు గర్భిణీ సమయములో పొత్తికడుపుకు జనించు దురద, మచ్చలు రాకుండా నివారణ మగును.

ప్రసవవేదనకు

కేవలము తులసి జ్యూస్ త్రాగిన ప్రసవవేదన తగ్గును.

ఋతుశూలకు

తులసి దళముల రసమునకు తగు మాత్రము మిరియముల చూర్ణమును కలిపి మాత్రలుగా తయారించుటకు వేపబంక నీళ్ళను కొద్దిగా కలిపి కుంకుడుగింజ పరిమాణపు మాత్రలు తయారించి, నీడను యెండించి భద్రపరచుకొనవలెను.

బహిష్ఠు అయిన రోజునుంచి నాలుగు రోజుల వరకు పూటకు ఒకటి - రెండు మాత్రలువంతున రోజూ రెండుపూటలు వాడిన యెడల ఋతుశూలలు హరించును. ఇలా మూడు బహిష్ఠులలో వాడిన చాలును. ఈ మాత్రలు ఏ రోజున కారోజే తయారించి ఉపయోగించుట ఉత్తమము.

బహిష్ఠు ఆగితే

తులసి విత్తులు, నాగకేసరములు, అశ్వగంధ, మోదుగ, రావి ఇవి ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క గ్రామువంతున సేకరించి, బాగుగా మర్దించి వస్త్రగాళితముగావించి, 10 గ్రా. ఆవుపాలలో కలిపి చక్కెరవేసి సేవించిన రెండు నెలల్లో బహిష్ఠు సక్రమ మగును, ఏదోకారణముచే ఆగిపోయిన బహిష్ఠు కూడ జారీ అగును.

సక్రమ బహిష్ఠుకు

తులసి విత్తులు, నల్లనువ్వులు, ప్రత్తిమొక్క లేతచిగుళ్ళు, వెదురు లేతచిగుళ్ళు వీటిని ఒక్కొక్కటి 125 గ్రాములవంతున సేకరించి, వీటికి 220 గ్రా. పాత బెల్లము కలిపి అన్నింటిని బాగుగామర్దించి, బఠాణిగింజ పరిమాణముతో మాత్రలు తయారుచేసి, భద్రపరచుకోవాలి. ప్రొద్దున, సాయంత్రం ఒక్కొక్క మాత్రవంతున వేడినీటితో సేవించిన బహిష్ఠు జారీఅయి నెలనెల సక్రమమగును.

శ్రీ తులసి - ఇంత గొప్పదా?

తులసితో - సత్త్వగుణము

శ్రీ హరికి, శ్రీ కృష్ణునికి - సమర్పించు పుష్పములన్నింటిలో ఎక్కువ ప్రీతికరమైనది తులసి పువ్వు. తులసిపువ్వు దొరకని యెడల తులసీదళములతోను, అవియూ లభించనిచో కొమ్మల ముక్కల చేతను పూజించిన శ్రీహరి, శ్రీకృష్ణులకు సంతోష మందురు. తులసి పువ్వు, దళములు, వేర్లు, కొమ్మలు ఇవి ఏవియూలభించని యెడల తులసి చెట్టు యుండు స్థలము నందలి మట్టిని గ్రహించి దానితో భక్తి పూర్వకముగ పూజించిన శ్రీకృష్ణుని అనుగ్రహమునకు పాత్రులగుదురు.

శ్రీతులసి చెట్టు చుట్టూ యోజన దూరము వరకు గాలి పరిశుభ్రమై యుండును. పరిసరప్రాంతమంతయూ పరమపావనమైన స్థలముగ చెప్పబడి యున్నది. యమకింకరులు అచ్చోటికి రారని యందురు. తులసి వనమున శవమెంతకాలమున్నను చెడిపోదని మనశాస్త్రము ఘోషించు చున్నది. ఆధునిక రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు కూడా నిజమని ధృవీకరించి యున్నారు. తులసి సత్త్వగుణ స్వరూపమైనది. దీనిని సేవించుట వలన మానవులకు సత్త్వగుణము కల్గుచున్నది.

తులసి బహుమానం

ఒక గృహము నందు వానము చేయువారు హిందువులా కాదా యని తెలుసుకోవలయుననిన ఈ తులసి వలన తెలుసుకోగలుగుతున్నాము. హిందువుల గృహము నందుండు బృందావనమే దీనికి తార్కాణము. తులసి కోటలేని హిందువులు మనదేశమున లేరనియే చెప్పవచ్చును. కానీ ఈ కాలమున నవనాగరికతా వ్యామోహమునకు లోనై హిందువులు కూడా తులసి కోటను పెట్టుట మరిచినారు. మన పూర్వీకులు బంధువులను, పెద్దలను, గురువులను, గొప్పవారిని దర్శించుటకు పోవునప్పుడు తులసిని తీసుకొని పోయి వారికిచ్చు ఆచారము కలదు. ఇందు వలన వారు తమపై గౌరవము, ప్రేమతో యుందురనియూ, మనఃక్లేశమును పోగొట్టి సంతోషమును, ఉత్సాహమును కల్గించును. సూక్ష్మ క్రిములచే వ్యాప్తిచెందు రోగములు తులసి వాసనచే ధ్వంసము చేయబడును. అంటు రోగములు తులసి వాసనచే ధ్వంసము చేయబడను. అంటు రోగములను రాకుండా కాపాడును.

తులసి రామాయణం

దక్షిణ భారత దేశమున వడలూరు శ్రీజ్యోతిరామలింగస్వాముల వారిచే రచింపబడిన తిరుఅరుట్పా అను గ్రంథము నందు తులసి సకల దోషములను పొగొట్టుననియు సత్తును జసదమును సున్నము చేయునని చెప్పియున్నారు. నాగుపాము కాటునందు ప్రయోగించ బడుచున్నది. లోహములను సున్నము చేయుశక్తిగల ఓషధులు మహాప్రశస్తమైనదని నిశ్చయముగ, నిస్సందేహముగ చెప్పవచ్చును. ఉత్తర భారతదేశము నందు తులసీరామాయణము శ్రేష్ఠమైనదిగ పరిగణించ బడినది. తులసి రామాయాణ పారాయణము సుప్రసిద్ధమైనది. భారత దేశమునందనేక గ్రంథము లందు తులసిని గురించి విశేషముగ వివరించబడి యున్నవి.

అందు ముఖ్యమైన గ్రంథములు

1. మహా భారతము 2. దేవిభాగవతము, 3. తులసీగీత 4.రామరహస్యోపనిషత్తు, 5. మత్స్యసూక్తము 6. స్కాంధపురాణము 7. గరుడ పురాణము 8. పద్మపురాణము 9.బ్రహ్మవైవర్త పురాణము 10. హరిభక్తి విలానము 11. అగస్త్యసంహిత 12. మహా భాగవతము మున్నగునవి. తులసిని గూర్చి పై గ్రంథములలో చెప్పబడిన విషయములను సమకూర్చినచో అదే ఒక తులసీపురాణమగుననుటలో అతిశయోక్తి లేదు.

అష్టబిల్వములు

శ్రీ తులసి చెట్టును నాటుట, నీరుపోయుట, పోషించుట, స్పర్శించుట మరియు ఇతర విషయములపై వివిధగ్రంథములలో చెప్పబడినవాటిని చూడుడు. ఆయుర్వేదశాస్త్రము, మంత్ర శాస్త్రములందు అష్టబిల్వములని పిలువబడు ఎనిమిది మహౌషధులలో తులసికి ప్రథమ స్థానము ఇవ్వబడినందువలన తులసి యొక్క ప్రాధాన్యతను తెలియచేయుచున్నది.

తులసి, మారేడు, వావిలి, ఉత్తరేణి, వెలగ, జమ్మి, ఉసిరిక, గణిక, ఈ ఎనిమిది అష్టబిల్వములనబడును. వీటినే మంత్రశాస్త్రమందు అష్ట కర్మమూలికలుగ చెప్పబడియున్నది.

తులసీదళములందు శ్రీలక్ష్మి, శ్రీగాయత్రి, శ్రీ సరస్వతి వానము చేయుదురని పెద్దల వాక్కు. తులసి స్పర్శన, దర్శన, సేవన అనువాటివలన మానవులకు సత్త్వగుణము సిద్ధించును. తులసి చెట్టు యొక్క శాఖలయందు అష్టదిక్పాలకులు, పత్రకాండమునందు శివుడు, మధ్య భాగమున కేశవుడు, కొనలయందు బ్రహ్మ వానము చేయుదురని ఋషి ప్రోక్తము. తులసి చెట్టు కొసలయందు సర్వవేదములు, మధ్యన సర్వదేవతలు, వేళ్ళయందు సర్వతీర్థములు కలవందురు.

తులసితో చర్మరోగ చికిత్సలు

అమృతతులసి - గ్రంథ సౌజన్యంతో

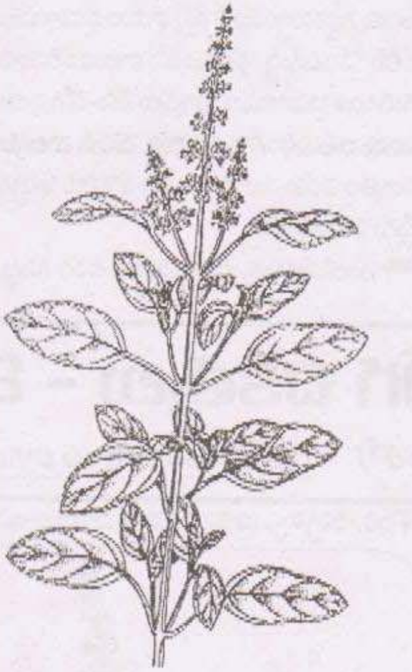
◊ తులసీదళములను నిమ్మపండు రసముతో నూరిపైన పూయుచుండిన గజ్జి, చిడుము దురద, తామర మున్నగు చర్మవ్యాధులు హరించును.

◊ తులసీదళములు ఒక నిమ్మ కాయంత గ్రహించి అందు శుద్ధపాద రసము 2వరహాలఎత్తు చేర్చిఖల్వములో మెత్తగనూరి, నిమ్మకాయంత వెన్నచేర్చి రంగరించి బద్రపరచేది. దీనిని పుండ్లు, తీట, గజ్జి మున్నగువాటిపై పూసి సాయంత్రము వెచ్చని నీళ్ళతో స్నానముచేసిన అవిగుణమగును. ఇది అనుభమున్న ఆయుర్వేద వైద్యుల చేత చేయించుకొని వాడుకోవాలి.

◊ తులసి, అవిశి, నువ్వులు, కురు వేరు, ఇందుప్పు - ఇవిసమభాగములు చేర్చి మెత్తగ నూరి శరీరముపై పూసి, నెయ్యిలో ఇందుప్పు పొడివేసి కాచి మూడు లేక నాలుగుసార్లు తలకురుద్ది ఒకగంట తర్వాత వేన్నీళ్ళస్నానము చేసిన దద్దుర్లు తీరును.

◊ తులసిసమూల చూర్ణము పావుటీ స్పూన్ దినమునకు మూడుపూటలు నీటితో సేవించి, బొల్లియుండు స్థలమున తులసీదళము, తులసి వేరున కంటియుండు మట్టి, ఈ రెంటినినూరి మచ్చలపై లేపనము చేయుచుండిన బొల్లితీరును. దీనిని వదలక ఆరు మాసముల నుండి ఒక సంవత్సరమువరకు వదలక భక్తితో చేసిన మంచి ఫలితము కలుగును.

◊ తులసీదళముల స్వరసము,



రాతిసున్నము, తమలపాకుల స్వరసము, ఆవునెయ్యి - ఇవి సమభాగము గ్రహించి మెత్తగ నూరి భద్రపరుచుకొని క్రుళ్ళిన వ్రణములపై పూయుచుండిన అందలి పురుగులు చచ్చి వ్రణము ఆరును. స్వరసము అనగా నీరు కలపకుండతీసిన రసము.

◊ తులసీదళముల స్వరసమునందు పసుపు కలిపి లేపనము చేసిన గజ్జి, తామర హరించును.

◊ తులసివేరు, శొంఠి - రెంటిని మెత్తగానూరి వెచ్చనినీళ్ళతో సేవించిన కుష్ఠు హరించును.

◊ తులసీదళములు, తమలపాకులు, ఎర్రకాచు, సున్నము, మిరియాలు ఇవి సమము కలిపి నూరి లేపనము చేయుచుండిన నాగసర్పి హరించును.

◊ తులసీదళములను నోరుపట్టునంత తెచ్చి నమిలితినవలయును. లేక స్వరసము పిండుకొని అర్ధ ఔన్సువంతున సేవించవలయును. ఇట్లు ప్రతి రోజు చేయుచూ పెరగన్నము, కారము, పులుపు, స్త్రీ భోగము వీటిని వర్జించి దైవభక్తితో ఒకటి రెండు సంవత్సరములు సేవించిన కుష్ఠుహరించి దివ్యమైన శరీరము, రూపముకల్గును.

◊ తులసి, బార్లీబియ్యము, గన్నేరు వేరు, మునగవిత్తులు, ముల్లంగి విత్తులు, తెల్లవాలు వీటిని మజ్జిగతో నూరి పూసిన కేన్సర్ వ్రణములు హరించును.

◊ కుక్కతులసి ఆకులు పూగుత్తితో తెచ్చి ఒక చిన్న ముక్కవస చేర్చి కాటుకవలె నూరి శరీరమునకు పూసుకొని ఒక గంట తరువాత చన్నీళ్ళతో స్నానము చేయువలెను. ఇట్లు చేయుచుండిన శరీరము, మర్మస్థానము, చంకలు ఇంకయూ అధికరోమములుండు స్థలములందు పట్టియుండు చీర పేనులు, పేనులు నశించును.

◊ కృష్ణతులసీదళములు, కరక్కాయ బెరడు, మిరయాలు ఇవి సమముచేర్చి నూరి లేపనము చేయుచుండిన బొల్లి, మచ్చలు హరించును

◊ భూతులసి, శొంఠి, మిరియాలు పిప్పళ్ళు, వావిలివేర్లు ఇవి సమము మెత్తగా నూరి తగుమాత్రము నల్ల నువ్వుల నూనెకలిపి లేపనము చేయుచుండిన తెల్లమచ్చలు హరించును. ■

తులసితో చర్మరోగ చికిత్సలు - 2

(అమృతతులసి - గ్రంధ సౌజన్యంతో) *(గత సంచిక తరువాయి భాగం)*

➡తులసి ఆకులు, తులసిగింజలు-ఇవి సమము నిమ్మపండు రసముతో నూరి శరీరమునకు లేపనము చేయుచుండిన దురద, చిడుము, గజ్జి హరించును.

➡నల్లతులసి, నల్లతమలపాకు-ఈరెంటిని సమముచేర్చిదంచి రసము పిండుకుని పొడలపై పూసిన అవి హరించును. లేక నల్లతులసితో ఒక ఉప్పు రాయినిపెట్టి దంచి రసముపిండి పూసిన పొడలు హరించును.

➡నల్లతులసిని రాత్రివడుకునేటప్పుడు తలగడపైపరచి దానిపై జడనువిప్పి పరిచి పండుకుని నిద్రపోయేది. ఉదయమున తలగడను తీసి ఎండలో పెట్టేది. పేనులు నశించును. తలను ఇప్ప పిండితో పులుము కోవలెను.

➡శివతులసి ఆకులు, నల్లఉమ్మెత్తఆకులు వీటి రసములను కలిపి పూయుచుండిన కుష్ఠ వ్యాధులు తగ్గును.

➡శివతులసివేరు సాది గంధంతీసి పూయుచుండిన వృద్ధి అను రోగము హరించును.

➡కుక్కతులసి ఆకును పిట్టుబెట్టి రసము తీసి, శొంఠి, పసుపులనుకొట్టి వేయించి పై రసముతో నూరి పట్టువేసిన మంటలు మానును (Burning of the Skin).

➡తులసి, దేవదారు, త్రిఫలములు, త్రికటుకములు, పంచలవణములు, వాయువిడంగములు, చిత్రమూలము, చెవ్యము, మోడి, గుగ్గిలము, బోడతరము, యవక్షారము, చిరుబొద్ది, వస, కచోరము, ఏలకులు, సరళదేవదారు ఇవి ప్రతిదీ ఒక కర్షము తెచ్చి కల్కము చేసి ఒక ప్రస్థము ఆవునేతితో కలిపి అందు దశమూల కషాయము, ధనియాలకట్టు, పెరుగుమీద మీగడ-ఇవి ప్రతిదీ 2 ప్రస్థములు చేర్చి ఘృతమును పానము చేసిన కఫవాతముల వలన పుట్టునటువంటిదియూ, మాంసరక్త మేధస్సులను ఆశ్రయించి యుండునటు వంటి శ్లీపదరోగము, గండమాల, అంత్ర వృద్ధి అర్బుదము, గ్రహణి, వాపు, అర్శస్సు, అపచి, కుష్ఠురోగము, కృమిరోగము మున్నగునవి హరించును. జఠరాగ్ని దీపనముకలుగును. శ్లీపదరోగమునకు ముఖ్యమైన యోగము.

➡తులసీదళములు, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళు పొడి-ఇవి ప్రతిదీ ఒక తులమువంతున గ్రహించి అందు గడ్డకర్పూరము 3 ఉస్తి కాయల ప్రమాణము కలిపి వేపచిగుర్ల రసముతో కాటుకవలెనూరి గురిగింజ ప్రమాణము మాత్రలు చేసి-రోగి వయసును అనుసరించి ఒక మాత్ర నుండి నాలుగు మాత్రల వరకు మూడు గంటల కొకసారి ఇచ్చిన ప్లేగు హరించును.

➡తులసిపూగుత్తి, లవంగములు, లవం గపట్ట, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, ద్రాక్ష, తలమల పాకులు-ఇవి ప్రతిదీ సమభాగము గ్రహించి కొంచెము నీళ్ళుపోసి ఉడుకబెట్టి సేవించిన దాహము, అలసట-ఇవి తీరును.

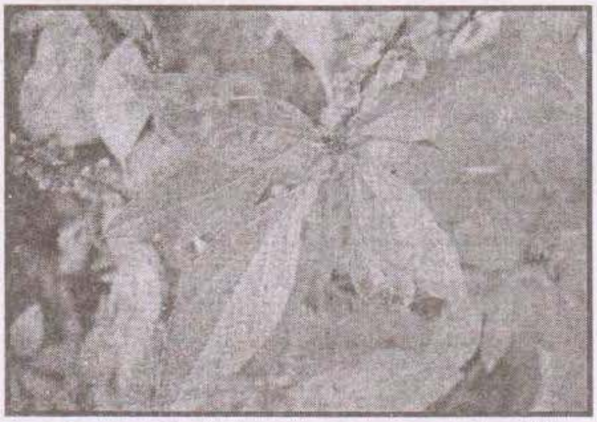
➡తులసీదళములు, మారేడుదళములు, ముదిరినవేపాకు, గరిక, అత్తి ఆకులు, తుమ్మి ఆకులు, మామిడాకులు-ఇవి సమభాగము తెచ్చి మట్టికుండలో బెట్టి అవి మునుగునంతవరకు, నీళ్ళుపోసి అర్థ భాగము నీళ్ళుమిగులునట్లు ఇగరకాచి దించి వడియకట్టి ఆరనిచ్చి శుభ్రమైన బుడ్డిలో భద్రపరచేది. ఈ కషాయము 3 లేక 4 దినముల కొకసారి తయారు చేసుకునేది. ప్రతిరోజు ఈకషాయము నంతటిని మట్టి కుండలో పోసి వేడిచేసి 100 మి.లీ. కషాయమును గ్రహించి ఆరిన తర్వాత నాలుకతో రుచి చూచుచూ కొంచెము కొంచెముగ సేవించవలయును. మిగిలిన కషాయమను బుడ్డీలో భద్ర పరచేది. కషాయమును ఉదయముననే పండ్లుతోమిన తర్వాత పరగడుననే సేవించవలెను. ఉదయము, మధ్యాహ్నం భోజనములు నిండుగను రాత్రిపూట అర్థ కడుపు ఆహారమే భుజింప వలెను. కషాయము సేవించు కాలమంతయూ చిక్కుడు గింజలు, చేపలు, వంకాయ, ఉర్లగడ్డ వీటిని సేవించరాదు. చర్మ వ్యాధులు, పొడలు, రాపిడిచే కలుగు మంట, నవ్వ, కోసినట్లుండుట హరించును.

➡తులసీదళములు, కర్పూరవల్లి ఆకు, వేపచిగుర్లు-ఇవి సమ భాగము నూరి తగుమాత్రము (కుంకుడు గింజంత) వారములో రెండు దినములు వెచ్చని నీళ్ళతో సేవించిన చర్మవ్యాధులు, కఫ రోగములు మొదలగునవిరావు.

➡మంచితులసి, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, విష్ణుక్రాంతీ, తిప్పతీగె ఇవి సమము కషాయం చేసి త్రాగిన శీతపైత్యము హరించును (దద్దుర్లు).

➡కృష్ణతులసీదళముల స్వరసముతో నల్లకరక్కాయను సాదిగ చంధము తీసి తెల్లమచ్చలపై లేపనము వేయుచుండిన గుణమగును. ❀

వైద్యుల కోసం - వైద్యులు వ్రాసిన
తులసితో చర్మరోగ చికిత్సలు - 3
(అమృత తులసి - గ్రంథ సౌజన్యంతో)



☆ నల్లతులసి వేర్లు ఒక పిడికెడు తెచ్చి దానితో నల్లజీలకర్ర అర్థభాగము చేర్చినూరి రాత్రులందు తెల్లమచ్చలపై పూయుచుండిన గుణమగును.

☆ తులసిచెట్టు వేర్ల వద్ద వుండే మట్టిని తీసి శరీరమునకు పూసుకొని అర్ధగంట లేక గంట తరువాత స్నానము చేసి తడి గుడ్డతో తుడుస్తూ వుంటే చర్మవ్యాధులు హరించి పోతయ్.

☆ తులసి స్వరసము, గుంటగలిజేరు స్వరసము, బొక్కెన స్వరసము, మందారస్వరసము - ఈ రసములతో, వేరువేరుగా, ద్వందించ బడినట్టి శుద్ధిచేసిన పాదరసము, శుద్ధిచేసిన తెల్లసీసము (ప్రతిదీ 2 వరహా ఎత్తు)లను కాచేది. మంచి సత్తగును. దానిని భద్రపరచేది. ఇందు అర్ధవరహా ఎత్తు ప్రమాణము ఎత్తుకుని ఒక తెల్లని గుడ్డలో మూటకట్టి చింత బొగ్గుల నిప్పు సెగలో వేసి గ్రంథిపుండుకు పొగపట్టేది. ఈ విధముగా 6 దినములు 12 పూటలు చేసేది. చల్లని నీళ్ళతో స్నానము చేసిన తరువాత పొగవేయాలి. ఉప్పులేకుండా ఉప్పుడు బియ్యం గంజి రెండు పూటలు సేవించాలి. 6 రోజులు ఈ విధముగా చేసిన తరువాత ఆముదపు నూనె తలకు అంటుకుని శిరస్నానము చేయవలెను. ఆ తరువాత 20 రోజులు పథ్యముగా వుండేది. గ్రంథిపుండు హరించును.

☆ తులసీదళములు ఒక నిమ్మకాయంత గ్రహించి దానితో శుద్ధిచేసిన పాదరసము రెండు వరహాఎత్తు ఖల్వములో పెట్టి బాగా నూరి, దానితో నిమ్మకాయంత ఆవునెయ్యి కలిపి నిల్వవుంచుకొని, ఈ మందునుపుండ్లు, తీట, గజ్జి మొదలగు వాటిపైపూసి, సాయంత్రము పూట వేన్నీళ్ళతో స్నానము చేస్తూవుంటే అవి హరించిపోవును.

☆ తులసీదళముల స్వరసముతో శుభ్రము చేసి, ఆ రసము నందు తడిసిన సన్ననిగుడ్డను పైనకప్పి కట్టుకట్టిన దుష్టవ్రణము లందుండు క్రిములు నశించి వ్రణము శుద్ధమై మానును.

☆ తులసి, అవిశాకు, అడ్డసరపాకు, గరిక, కలబంద, గుంట గలిజేరాకు, తిప్పతీగ, నీలియాకు వీటి రసములు ప్రతిదీ 1 1/2 పడి, ఆవుపాలు 2 పడి, ఆవునెయ్యి 2 పడి చేర్చి, అందు పెన్నేరుగడ్డ, తామరతూడు, వట్టివేరు, కురువేరు, గాడిదగడపాకువేరు, తుంగ ముస్తెలు, ఎర్రకలువగడ్డ, ఖర్జూరాలు, ఆవాలు, నెల్లివరుగు, తానికాయ, ఏలకులు, లవంగాలు, పచ్చాకు, కోష్టు, త్రికటుకములు, ఇంగువ, పునుగు, కుంకుమపువ్వు, ఎర్రతామర గడ్డ ఇవి ప్రతిదీ 2 1/2 వరహా ఎత్తు మెత్తగా నూరి కలిపి పై వాటితో కలిపి కాచి మైనపక్వమున దించి వడియకట్టి ఒక తులము వంతున, ప్రతిరోజు సేవిస్తూ వుంటే కుష్టు, వ్రణములు, గ్రంథి, గర్భిణీ గ్రంథి, వాపు, ఉష్ణమేహము, శరీరము నందలి ఉష్ణము హరిస్తయ్. పథ్యముగ వుండవలెను.

☆ తులసీదళములు, ఒక పిడికెడు, చందనము ఒక పలము, చంపక పుష్పము 1/2 ఫలము, వీటిని మెత్తగా నూరి మంచినూనెలో కలిపి కాచి సేవించాలి. ఈ తైలము శరీరమునకు పూస్తూ వుంటే శరీర దుర్గంధము హరించిపోవును.

☆ తులసి ఆకు రసమును లేపనం చేస్తూ వుంటే, దద్దుర్లు, దురద హరించిపోవును.

తులసి స్వరసము కావలసినంత సేకరించి పెట్టుకొని, బాగుగ శుద్ధిచేసిన రసము, శుద్ధి చేసిన మృద్దారుశింగి, శుద్ధిచేసిన రస కర్పూరము, శుద్ధి చేసిన ఇంగ్లీకము, శుద్ధిచేసిన నెల్లికాయ గంధకము, మంచి తెల్లసీసభస్మము, కర్పూరము ఇవి సమభాగములు తీసుకొని, రస గంధకములను కజ్జలి చేసి బాగా నూరి, నల్లగ అయిన తర్వాత, ఇతర సరుకులను ఒకటొకటిగా చేర్చి చూర్ణించి చేయిపదలకుండా మూడు గంటల సేపు నూరవలయును. ఇట్లుపై సరుకులన్నింటిని ప్రతి ఒక దానిని మూడు గంటలసేపు నూరి తరువాత తులసి రసమును కొంచెము కొంచెముగా పోసి పన్నెండు గంటల సేపు (4 జాములు) మెత్తగ నూరి ఉస్తికాయంత మాత్రలు చేసి నీడన ఆరబెట్టి బుడ్డీలో భద్రపరచేది.

తీరు వ్యాధులు

తులసి రసముతోనే సాది పైపూతగ ఉపయోగించిన రాక్షస గజ్జి, కుక్కగజ్జి, నీరుకారేగజ్జి, ఎండుగజ్జి, అల్లుకొని పోవు తామర, పండ్లుకాళ్ళు, ఎంగిలి చిడుములు మొదలగునవి అనేక విధములైన గజ్జి హరించిపోవును. పై రోగములు అధికముగాను, పురాతనమైనదిగ వుండిన నిమ్మపండ్ల రసములో సాదిపూయవలెను. ఇది ఒక గొప్ప అనుభవసిద్ధమైన యోగము.

నల్లతులసి స్వరసములో శుద్ధిచేసిన ఫిరంగి చెక్కను భావన చేసి నీడన ఎండబెట్టి పొడిచేసుకొని, 15 నుండి 20 గ్రాయినులు చూర్ణమును పాలు, పంచదారతో సేవిస్తూ వుంటే, కుష్టు, శ్విత్రము, మేహము, అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోవును. ☆

మాతృవైద్యంతో గ్రామీణ బృందావనం

పాఠకులారా ! ఈ బాధ్యతను నిర్వర్తించండి - నూతన చరిత్ర ఆవిష్కరణలో భాగస్వాములు కండి

ప్రియమైన పాఠక సోదరీ సోదరులారా ! ఈనాడు ఆధునిక ఆంగ్లవైద్యం సామాన్య మానవుడికి అందుబాటులో లేనంత అతిఖరీదైన స్థాయికి చేరిపోయింది. ఒక వేళ ఏ పొలమో ఇల్లో తెగనమ్మి ఇంగ్లీష్ వైద్యం చేయించుకున్నా, ఏ ఒక్క వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గకపోగా మరికొన్ని కొత్త జబ్బులు పుట్టుకొస్తున్నయ్. ఈ భయంకరమైన పరిస్థితుల్లో మానవజాతి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొంది మనుగడ సాగించాలంటే, మన ప్రాచీన గృహవైద్య పద్ధతులను అనుసరించటం తప్ప వేరొక మార్గం లేదు.

మన ప్రాచీన కుటుంబాల్లో "అమ్మ" తన చేతిలోని "వంట" అనే వజ్రాయుధంతో సామాన్య వ్యాధులన్నింటిని సమూలంగా పోగొట్టి, కుటుంబ సభ్యులందరిని అనునిత్యం కంటికి రెప్పలా ఆరోగ్యవంతులుగా కాపాడేది. వంట ఇంటిలోని దినుసులతోటి రోజూ తినే ఆకుకూరలు కాయకూరలతోటి, ఇళ్ళచుట్టూ,వూళ్ళచుట్టూ పెరిగే మొక్కలు చెట్లతోటి, ఆయా ఋతువుల్లో వచ్చే పండ్ల తోటి, ఉచితంగా లభ్యమయ్యే, నీరు, మట్టి, ఎండ మొదలైన వాటితోటి ప్రతి అనారోగ్యాన్ని, పాదులోనే పీకి పారేసి, అసలు ఏ వ్యాధి అంటకుండ తగిన ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలను ఆచరింపచేసేది. దీనినే మాతృవైద్యం అంటారు.

మరుగున పడిన ఈ మాతృవైద్యాన్ని మళ్ళీ ఈనాడు మనమంతా కలిసి వెలికి తీయవలసిన అవసరం ఏర్పడింది.మన ఇండ్లలో , లేదా మన గ్రామాల్లో ఈ నాటికీ మిగిలి వున్న వయోవృద్ధులైన అమ్మమ్మలు, నానమ్మలు, తాతయ్యలను అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద పండితులను సంప్రదించి, వాళ్ళ చిన్న వయసులో వారి ఇండ్లలో, ఏఏ వ్యాధులకు ఎలాంటి ఆహారం తయారు చేసేవారో మీరు తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకు, మొండి దగ్గులకు నల్లేరు కాడల పచ్చడి, లేదా నల్లేరు రొట్టె, లివర్ రోగాలకు తెల్ల గలిజేరుకూర, కంటిరోగాలకు పొన్నగంటికూర, వెంట్రుకల రోగాలకు గుంటగలిజేరాకు పచ్చడి, గుండె వ్యాధులకు ఉసిరికకాయ మురబ్బా, రజస్వల కాని పిల్లలకు మెంతి అట్లు, ఈ విధంగా అనేకానేక ఆహార ప్రయోగాలు మన తెలుగునాట మన ఇండ్లలో ఆనాడు వాడుకలో వుండేవి. మీరు ఈ విషయం చదివిన వెంటనే యుద్ధ ప్రాతిపతికమీద, వృద్ధులను కలిసి వారిని గౌరవించి, వారి అనుభవాలను తెలుసుకొని, వివరంగా తెల్లకాగితం మీద వ్రాసి, మాకు తెలపండి. చెప్పిన వాళ్ళ పేర్లు మీ పేర్లతో సహా **"మాతృవైద్యం"** గ్రంథంలో ప్రచురిస్తాము.

మానవ కల్యాణం కోసం మొదలుపెట్టిన ఈ ఆరోగ్య మహాయజ్ఞంలో అందరూ శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేసి అనుభవయోగాలను వ్రాసి వెంటనే **"మాతృవైద్యం"** కేరాఫ్, అందరికి ఆయుర్వేదం, రోడ్ నెం. 5, ప్లాట్ నెం. 17, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు పంపగలరు.

DECLARATION

I ELCHURI VENKAT RAO, S/o Mukkanti aged 45 years, hereby declare that I am the printer, Publisher and editor of the Newspaper to be printed, published and edited Hyderabad and that the particulars in respect of the said News paper given hereunder are true to the best of my knowledge and behalf :

1)	Title of the News Paper	: **ANDARIKI AYURVEDAM**
2)	Language(s) in which it is to be published	: Telugu
3)	Periodicity of its publication	: Monthly
4)	In case it is other than daily ; state the publication	: (Monthly Health Magazine) Siddha Nagarjuna Publication"
5)	Retail selling price per copy	
	a) In case it/has no retail price and free for distribution, state its annual subscription.	
	b) In case it has no retail price and not for free distribution, state its anuual subscription.	: Rs. 120/- per annum including special issues and postage
6)	Name of the Publisher	: ELCHURI VENKAT RAO
7)	Place of Publication	: Hyderabad.
8)	Name of the printer, Nationality and address	: Mr. E. Venkat Rao, Indian Plot. 17, Rd.No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills,
9)	Names of printing presses where the printing is to be conducted and the true and procise description of the premises on which the press(s) is/are installed.	: KALAJYOTHI PROCESS LTD. 1-160/5, RTC "X' Roads, Musheerabad, Hyderabad.
10)	Editor's name nationality : and address	ELCHURI VENKAT RAO, INDIAN
11)	Owner's name	
	a) Plase state the news paper is owned by individual, Association, Co-Operative Society are firm etc.,	
	b) Please state whether owner owns any other Newspaper and if so its particulars	: VENKAT RAO Individual

Signature
Name in Block letters.
ELCHURI VENKAT RAO, INDIAN

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం ప్రాచీన భారతీయుల జీవన విధానం గురించి

అమ్మ భారతమ్మ ఇంటి ముందు వరండాలో చాపవేసుకొని దానిమీద జింకచర్మంవేసి దానిమీద కూర్చొనివుంది. ఆమె ముందు రెండు మందులు నూరే కల్వాలు ఒకచిన్నరోలు వున్నయ్. ఆమె చుట్టూ రకరకాల ఆకులు, వేళ్ళు, కాయలు, పూవులు, గింజలు వంట దినుసులు వున్నయ్. ఆమె వెనుకగోడకు ధన్వంతరి పటం వ్రేలాడుతూ వుంది. ఆ పటానికి దండవేసి సాంబ్రాణి కడ్డీ వెలిగించి వుంది.

అంతలో వ్యవసాయ కూలీ రామయ్యను తీసుకొని అతని బంధువులు అక్కడికి వచ్చారు. "అమ్మా! భారతమ్మ తల్లి! మమ్మల్ని నువ్వే కాపాడాలి" అంటూ రామయ్య భార్య సీతమ్మ దీనంగా వేడుకుంది.

భారతమ్మ ప్రసన్నమైన ముఖంతో, "ఎందుకే సీతమ్మా! అంత గాబరా పడుతున్నవ్! ఏమైంది మీ ఆయనకి"? అన్నది వారంరోజులనుంచి ఒకటే ఎక్కిళ్లు, ఎన్ని సూదిమందులు వాడినా తగ్గలేదు. తిండిలేక నిద్దర లేక మాయన అల్లాడిపోతున్నాడమ్మా కన్నీళ్ళతో అన్నది.

"ఓస్! ఈ మాత్రం దానికే అంత కంగారెందుకే. ఎక్కిళ్ళు మొదలైన రోజే వస్తే ఇంత బాధవుండేది కాదుగా. సరే ఇలారా అదుగో అక్కడ శొంఠి కొమ్ము,తేనె సీసా వున్నయ్ తీసుకురా" అంది. సీతమ్మ ఆ రెండు తెచ్చి వీటితో ఏం చెయ్యమంటరమ్మా అంది. శొంఠి ముక్కనలగ్గొట్టి అందులో సరిపడే తేనె కలిపి మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజలంత ఉండలు చెయ్యి" అన్నది భారతమ్మ. సీతమ్మ అమ్మ చెప్పినట్లే శొంఠి, తేనె కలిపి దంచి వుండలు చేసింది.

రామయ్య ఆపకుండ ఎక్కిళ్ళతో బాధపడుతూనే వున్నాడు.

భారతమ్మ రెండు వుండలు తీసుకొని ధన్వంతరిని స్మరించి రామయ్య నోట్లో వేసి "నిదానంగా చప్పరించు, పది నిమిషాల్లో ఎక్కిళ్లు తగ్గిపోతయ్ కాసేపు ఆ పక్కన కూర్చోండి" అన్నది.

వాళ్ళు గండం నుండి గట్టెక్కుతామన్న విశ్వాసంతో పక్కకు తొలిగారు. అప్పటికే మరికొంత మంది పేద గ్రామీణులు అక్కడికి వచ్చాడు.

ఏనభైయేండ్ల సుబ్బమ్మ ముందుకొచ్చి అమ్మా! కళ్ళల్లో ఒకటే నీరు కారుతుంది. కళ్ళు సురుకులు, మసకలువచ్చి చూపు తగ్గి పోతుంది. తల్లీ, ఏటిసెయ్యమంటావు? అంది.

భారతమ్మ చిరునవ్వుతో "సుబ్బమ్మవ్వా! నీ చూపు నెల రోజుల్లో సరిగా అవుతుంది. అదిగో ఉసిరికకాయచెట్టు. అక్కడికి పోయి ఉసిరికపండు కోసుకొని దాన్ని వెంటనే చిదిపి ఆ లోపలి రసం, కందిగింజంత కళ్ళల్లో పెట్టుకో, మిగిలిన పండు తినేసెయ్, ఇలా రోజూ చెయ్యి నీ కంటి సమస్యలన్నీ తీరిపోతయ్" అంది. సుబ్బమ్మ ఆనందంగా "మా తల్లీ! ఎంతసులువైన దారి చూపిచ్చావమ్మా నువ్వు చల్లగా వుండాలి" అంటూ ఉసిరికచెట్టు వద్దకు వెళ్లిపోయింది.

వరండా స్తంభానికి ఆనుకొని కూర్చొని వున్నాడు డెబ్బై ఏండ్ల కోటిరెడ్డి, మౌనంగా కన్నీళ్లు పెట్టుకొంటూ వున్నాడు.

భారతమ్మ అతన్ని చూసి "తాతా! ఎందుకే బాధపడుతున్నవ్. ఏమైంది. అనునయంగా అడిగింది.

కోటిరెడ్డి బోరున ఏడ్చాడు "ఏం సెప్పమంటావ్ తల్లీ! కడుపు సించుకుంటే కాళ్ళమీద పడుద్ది. మా ఆడది పోయిన కాడి నుంచి, నాది కుక్కబతుకై పోయింది. మంచానపడ్డాను మందులిప్పించక పోయినా, కనీసం గుక్కెడు గంజి పొయ్యడానికి కూడా నా కోడలికి

సేతులు రావటంలేదు. కొడుకు మాటకూడ వినదు. నాకు సావేమో రావటం లేదు. ఎట్టనో ఓపిక చేసుకొని నీకాడికొచ్చా తల్లీ!" అంటూ కన్నీళ్లు తుడుచుకున్నాడు.

భారతమ్మ బాధగా కోపంగా నిట్టూర్పు విడిచింది. ఇంట్లోకి చూస్తూ! అమ్మా గాయత్రీ! అని కేక వేసింది.

లోపల నుండి గాయత్రి వచ్చింది "గాయత్రీ! కోటిరెడ్డి తాతకు పాతబియ్యపు గంజికాయమ్మా కాచేటప్పుడు పది తులసి ఆకులు ఐదు మిరియాలు అందులో వెయ్యి. ఆ గంజి తాగితే తాతకు జ్వరం ఒళ్లునొప్పులు తగ్గి ప్రాణం కుదుటపడుతుంది అన్నది. గాయత్రీ లోపలికి పోయింది.

భారతమ్మ, రేయ్ భీముడూ! అని పిలిచింది ఆ ఇంట్లో పనిచేస్తూ అమ్మకు నమ్మిన బంటుగా వున్న భీముడు అమ్మా అంటూ దగ్గరికొచ్చాడు.

"రేయ్ నువ్వు కోటిరెడ్డి ఇంటికి పొయ్యి ఆయన కొడుకు కోడల్ని ఇక్కడకు తీసుకురా, వెంటనే రమ్మన్నానని చెప్పు" అన్నది అమ్మ. భీముడు తలూపి బయటకు వెళ్లిపోయాడు.

ఇంతలో పక్కనే కుర్చీలో వున్న రామయ్య హుషారుగా వచ్చి అమ్మా! నాకు ఎక్కిళ్లు తగ్గిపోయినయ్ అన్నాడు ఆనందంగా సీతమ్మ కళ్ళల్లో సంతోషం మెరుస్తుంది.

భారతమ్మ మందహాసం చేస్తూ "ఒసేయ్ సీతా! ఈ మాత్రం చిన్న చిన్న సమస్యలకు డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్లి వందలు వేలు ఖర్చు పెట్టుకోవాల్సిన అవసరంలేదే. అసలు ప్రతి ఆడది తన వంటింటిలోని దినుసులు, తన ఇంటి చుట్టూ పెరిగే మొక్కలు, చెట్లు, తాము రోజూ తినే ఆహార పదార్థాలు, వీటిల్లో ఏ రహస్యాలు వున్నయ్యో తెలుసుకోవాలి. ఆదివారం పూట అందరికీ నేర్పుతున్నాను వచ్చి తెలుసుకో" అన్నది. సీతమ్మ ఆనందంగా తలుపి దండాలు పెడుతూ వెళ్ళింది.

ఈలోగా కోటిరెడ్డి కొడుకు పోలిరెడ్డి, కోడలు సావిత్రి వచ్చారు. అప్పటికి గాయత్రి బియ్యపు గంజి తయారుచేసి కోటిరెడ్డి తాతకు ఇచ్చింది. కోటిరెడ్డి తాగుతున్నాడు.

భారతమ్మ నిశితంగా పోలిరెడ్డి సావిత్రిల వంక చూస్తూ! ఏరా! తాత బొచ్చు తరతరాలు అనే మాట విన్నారా? నీవు నీ తండ్రికి ఏమి చేశావో, రేపు నీ కొడుకు నీకూ అదే చేస్తాడు. అపుడు నీ గతేమవుతుంది? ఏమే సావిత్రీ ! ఆడపుట్టక పుట్టావ్, మామకు గుక్కెడు గంజిపోయాలనే జ్ఞానం లేదంటే నీకు? ఆయన కడుపుకు తినకుండ కూడబెట్టిన ఆస్తి మీకు కావాలి గానీ, ఆయన్ని పోషించే బాధ్యత మాత్రం అక్కరలేదు. మాట్లాడరేం అని గద్దించింది.

మమ్మల్ని క్షమించండమ్మా! ఇయ్యాల్టినుంచి బాగా చూసుకుంటాం అన్నాడు పోలిరెడ్డి.

భారతమ్మ కోపం తగ్గించుకొని, "చూడండి తల్లిదండ్రులంటే కనిపించే ప్రత్యక్ష దేవుళ్ళతో సమానం. వాళ్ళను బాధపెడితే దేవుడు క్షమించడు. ఇంకోసారి ఇలాంటి పొరపాటు చేయకండి" అని వారికి హితవు చెప్పి కోటిరెడ్డితో "తాతా! నీకెపుడు ఏ ఇబ్బంది కలిగినా నా దగ్గరకురా ఈ భారతమ్మ బాగున్నంత వరకు నీకే సమస్య వుండదు" అన్నది. "మాతల్లి మా దేశానికే తల్లివి నువ్వమ్మా అంటూ నీ మాటలతోనే పానం పోశావు" అంటూ సంతోషంగా లేచాడు కోటిరెడ్డి.

ఏ వయసులో - ఏ దోషం

ఒకటి నుండి పదహారు ఏండ్ల వరకు సాగే బాల్యంలో ప్రకృతి సహజంగా కఫము అధికంగా వుంటుంది. దగ్గు, జలుబు, పాల ఉబ్బసం మొదలైన సమస్యలు కలుగుతుంటయ్. అందువల్ల ఆ వయసులో కఫాన్ని అదుపులో వుంచే పదార్థాలను ఆహారంలో వినియోగిస్తూ నువ్వులనూనెతో బాగా శరీరాన్ని రోజూ మర్దన చేస్తూ కాపాడుతుండాలి.

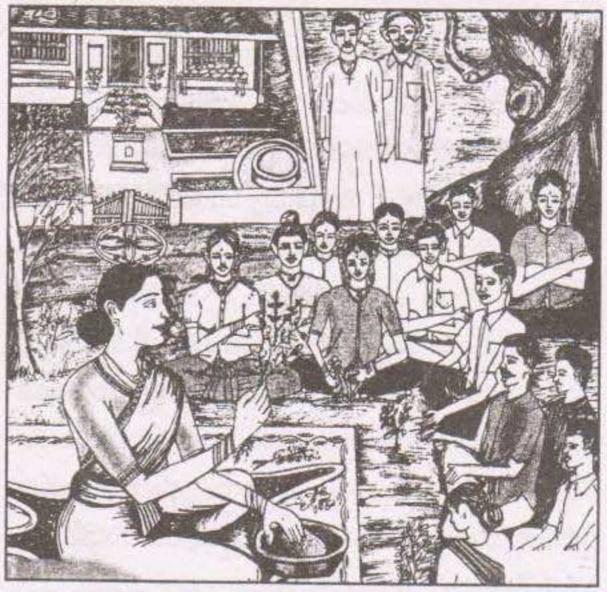
17 నుండి 70 ఏండ్ల వరకు సాగే మధ్య వయసులో పిత్తం అంటే అగ్ని స్వభావం ప్రకృతి సహజంగా అందరికి శరీరాల్లో అధికంగా వుంటుంది. దానివల్ల మనుష్యుల్లో కోపం, అహంకారం, పెత్తనం, పట్టుదల అధికంగా వుంటయ్. దానితో పాటు పైత్యవ్యాధులు చోటు చేసుకుంటయ్. కాబట్టి, ఈ మధ్యవయసువారు పైత్య ఆహారపదార్థాలను విరివిగా ఆహారంలో వాడుకొంటూ శరీరాన్ని మనసును కాపాడుకోవాలి.

70 నుండి ఆమరణాంతరం మనుష్యుల్లో ప్రకృతి సహజంగా వాతం అంటే వాయువు అధికంగా శరీరంలో రాజ్యం చేస్తుంది. దానివల్ల శరీరంలో నొప్పులు, పోట్లు, తిమ్మిర్లు, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతయ్. కడుపులో జఠరాగ్ని విషమాగ్నిగా మారుతూ వుంటుంది. కాబట్టి ఆ వయసు వారంతా అధికంగా వాతహరమైన ఆహార పదార్థాలను భుజిస్తూ వాతహరతైలంతో రోజూ శరీరానికి మర్దన చేసుకొంటూ ప్రాణాన్ని సంరక్షించుకోవాలి.

70 ఏండ్ల తరువాత వారి శరీరం బాలుర శరీరంలా సుకుమారం అవుతుంది కాబట్టి, కఠిన ఆహారాలను నిషేధించి, సులువుగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను సేవిస్తూ తమను తాము రక్షించుకోవాలి.

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం ప్రాచీన భారతీయుల జీవన విధానం గురించి



భారతమ్మ ముందు - గ్రామ సమస్యలు

భారతమ్మ ఇంటి వరండాలో కూర్చొని ఉంది. ఆ గ్రామంలోని దేవాలయం పూజారి రామశర్మ, ఉపాధ్యాయుడు సత్యం, గ్రామాభివృద్ధి అధికారి రాఘవరావు మహిళా సర్పంచ్ మాణిక్యమ్మ ఆ వూరి రైతులు కొంతమంది అక్కడికి వచ్చారు. అందరూ వినయంగా భారతమ్మకు నమస్కారాలు పెట్టారు.

ఏమర్రా? ఊరంతా ఒకేసారి కట్టకట్టుకొని వచ్చారు. చిరునవ్వుతో అంది. రామశర్మ ముందు కొచ్చి "భారతమ్మా! ఈ ఏడాది ఋతువు దాటిపోతున్నా వర్షాలు కురవటం లేదు. రైతులంతా అల్లాడి పోతున్నారు అన్నారు.

పంతులుగారు, ముందుకొచ్చి "అమ్మా" ఈనాటి చదువుల సంగతి అంతా గందరగోళంగా వుంది. చదువు పూర్తిచేసి అనేక మంది పిల్లలు నిరుద్యోగులుగా వున్నారు. ప్రస్తుతం చదువు కొంటున్న పిల్లల్లో అసలు క్రమశిక్షణే వుండటంలేదు" అన్నాడు.

గ్రామాధికారి రాఘవరావు ముందు కొచ్చి భారతమ్మగారు! గ్రామంలో ఎక్కువమంది పన్నులు కట్టటంలేదు. అభివృద్ధి మాత్రమే కావాలని కోరుకొంటున్నారు. పేకాట క్లబ్బులు, పెరిగి పోతున్నయ్. బాంబుల సంస్కృతి ఎక్కువైంది. ఎవరిని ప్రశ్నించినా బాంబులు చూపిస్తున్నారు అన్నాడు. మహిళా సర్పంచ్ మాణిక్యమ్మ ముందుకొచ్చి అమ్మా మనవూళ్ళో రోగాలులేని ఆడది ఒక్కతి కూడా లేదు. ప్రాధమిక ఆరోగ్యకేంద్రం పెట్టించినా ప్రయోజనం జరగలేదు" అన్నది.

రైతుల తరపున రాజయ్య ముందుకొచ్చి అమ్మా భారతమ్మ తల్లీ! ఒకపక్కవానల్లేవు. కరెంటులేదు. ఎదబెట్టిన విత్తనాలు మొలకెత్తకుండానే ఎండిపోతున్నయ్. అప్పులు పెరిగిపోతున్నయ్. ఈ దేశంలో రైతులు బతికే పరిస్థితి లేదు. చావాలో బతకాలో అర్థంకాని అయోమయంలో వున్నాము" అన్నాడు. 'హు' అంటూ భారతమ్మ ఆవేశమైన చూపులతో హుంకరిం చింది.

భారతమ్మ చెప్పిన పురోహితుల బాధ్యత

"రామశర్మా! నీవు పురానికి హితాన్ని కలిగించే పురోహితుడివై వుండి పురహితంకోసం యజ్ఞాలు చేయకుండ మానివేసినందుకే ఋతువులు తారుమారై వర్షాలు కురువటంలేదు" అన్నది. "అమ్మా! ఈ రోజుల్లో యజ్ఞం మీద ప్రజలకు నమ్మకం పోయింది. ఎవరూ ముందుకు రావటం లేదు" సంజాయిషీగా అన్నాడు రామశర్మ. "నిజమే ! ప్రజల్లో యజ్ఞాలు, పూజలు వ్రతాలు, నోములు మొదలైన వాటి పట్ల విశ్వాసం లేకపోవటానికి కారణం ఎవరూ? మీరు కాదా? యజ్ఞాలు ఎందుకు చేయాలో, అందులో మండించే సమిధలవల్ల ఎలా వర్షం కురుస్తుందో మీరు ఏనాడైనా సామాన్య జనానికి వివరించారా? లేదే, అందుకే ప్రజల్లో యజ్ఞాలంటే అవి కేవలం బ్రహ్మణులకో, పురోహితులకో మాత్రమే పరిమితమైనయ్ అనే భావన బలంగా నాటుకుపోయింది" అంది. రామశర్మ నిజమే అన్నట్లుగా తలూపాడు.

భారతమ్మ చెప్పిన - ఉపాధ్యాయుల బాధ్యత

తరువాత భారతమ్మపంతులు గారిని చూస్తూ సత్యం మాస్టారూ! విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ కొరవడడానికి కారణం ఉపాధ్యాయులు కాదంటారా? మీరు చదువుకున్నప్పుడు మీకు మీ ఆచార్యులు చెప్పినట్లుగా ఈనాడు మీరు మీ విద్యార్థులకు బోధిస్తున్నారా! విద్యాలయాల్లోచదువులు చెప్పటం మాని రాజకీయాల్లో,వ్యాపారాల్లో, పేకాటల్లో మునిగిపోయిన ఉపాధ్యాయులవల్ల పిల్లల్లో క్రమశిక్షణ ఎలావస్తుంది. ఇక నిరుద్యోగం

ఎక్కువైందని చెబుతున్నారు. అందరూ ప్రభుత్వఉద్యోగాలు చేయటానికేనా చదివేది! ఇంకా గౌరవంగా బ్రతికే ఇతరమార్గాలు లేవా? ఈవూళ్ళో ఎంతమంది నిరుద్యోగులున్నారో నాదగ్గరకు రమ్మనండి. ఈవూరిలోంచి కదలకుండానే, ఎవర్నిమోసం చేయకుండానే కేవలం కొన్ని రకాల మొక్కలను సాగుచేయటం ద్వారా ఉద్యోగాల కన్న ఎక్కువగా డబ్బు ఎలా సంపాదించవచ్చో నేను చెబుతాను"అన్నది. సత్యంపంతులు సంతోషంగా తలూపాడు.

భారతమ్మ చెప్పిన గ్రామాధికారి బాధ్యతలు

భారతమ్మ గ్రామాధికారి వైపు చూసింది. "ఏమయ్యా! ప్రజలు పన్నులు కట్టటం లేదన్నావ్ తింటానికి తిండిలేక కట్టడానికి బట్టలేక వుండటానికి సరైన గూడులేక ప్రజలు అల్లాడిపోతుంటే ఇక పన్నులు ఎక్కడి నుండి కడతారు? వీళ్ల నిరక్షరాస్యత, కుల భేదాలు అడ్డం పెట్టుకునే కదా, వూళ్ళోని పెద్దమనుషులు, క్లబ్‌లు సారాయి అంగుళ్ళు నడుపుతున్నారు. ఆ మత్తులోనే ఒట్లు వేయించుకొని పదవుల్లో కులుకుతున్నారు. ఈ ప్రజల్లో చైతన్యం తేవలసిన బాధ్యత గ్రామాధికారులదే" అన్నది.

రాఘవరావు కల్పించుకొని "అమ్మా! మేము వయోజన విద్య చెబుతామన్నా ప్రజలెవరూ రావటం లేదు. ఇక వీళ్ళల్లో చైతన్యం ఎలా తీసుకురాగలం అన్నాడు.

భారతమ్మ చెప్పిన వయోజన విద్యా రహస్యం

భారతమ్మ నవ్వుతూ, రాఘవరావ్! ఆకలితో కడుపు మండే వాడికి ముందు కావలసింది పిడికెడు మెతుకులు గాని, చదువు కాదయ్యా! ముందు కడుపునిండే మార్గం చెప్పి ఆ తర్వాత చదువు వైపు మళ్ళించాలి" అన్నది.

ఆయుర్వేద మహిళా జీవన విజ్ఞాన వేదిక

మహిళా సర్పంచ్ మాణ్యిక్యమ్మవైపు చూస్తూ ! ఏమే మాణిక్యం! వూర్లో రోగాలు లేని ఆడదే లేదన్నావ్. నేనున్నాను కదే. ఎన్ని కష్టాలు నష్టాలు బాధలు సమస్యలు ఎదురైనా చిరు నవ్వుతో ఎదుర్కొంటూ ఏ రోగమురాకుండ ఇంత వయసులో కూడా హుషారుగా వున్నాను కదా! ఈ భారతమ్మ ఇంత ఆరోగ్యంగా ఎలా వుండగలుగుతుందో తెలుసుకుందామనే ఆలోచన మీరెప్పుడైనా చేశారా? మీకు పట్టణాల్లో పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులు, వేలు లక్షలు ఫీజులు తీసుకునే వైద్యులు కనబడతారు గాని, కానీ ఖర్చులేకుండ వైద్యం చెప్పే నాలాంటి భారతమ్మలు మీకెందుకు కనబడతారే - ఇప్పటికైనా తెలివి తెచ్చుకొని మన వంటింటి దినుసులతో, చుట్టూ పెరిగే మొక్క లతో, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే మార్గాలు నేర్పుతాను. రేపటినుండి వచ్చి నేర్చుకోండి అన్నది. మహిళా సర్పంచ్ మాణిక్యమ్మ సరే అన్నట్లు తలూపింది.

భారతమ్మ రైతునాయకుడు రాజయ్య వైపు చూసి! ఏం రాజయ్యా! కరెంట్ ఉండటం లేదని, వానల్లేవని, తెగకన్నీరు కారుస్తున్నావ్. ఈ దుస్థితికి కారణం మన రైతులే కదా. మనం చేసిన తప్పును మనం సవరించుకోకుండ ప్రభుత్వం మీద పడితే ఏంప్రయోజనం. బోర్లులేనప్పుడు మనం వ్యవసాయంచేసి పంటలు పండించలేదా? దిగుడు బావుల వ్యవసాయం ఈనాడు ఎందుకు లేకుండా పోయింది. మనపొలం ఒడ్డునవుండే మహావృక్షాల పక్కనే నేలబావుల్లో ఎల్లప్పుడూ నీరుపుష్కలంగా వుండేది. ఎప్పుడైతే పొలాల్లోని చెట్లు కొట్టటం మొదలుపెట్టామో అప్పుడే ఆ చెట్ల పక్కనున్న బావులు ఎండిపోయినయ్. పొలాల్లో ఆ చెట్లు నిలువచేసుకునే నీరువల్ల బావులునిండుగా వుంటయ్. మనం చేసిన ఈ చిన్నతప్పు వల్ల వెయ్యికో, రెండువేలకో కక్కుర్తి పడి చెట్లు అమ్మేసుకోవడంవల్ల, రైతులకు ఈదుస్థితి ఏర్పడింది. మళ్ళీపొలాల్లో చెట్లునాటితే, మన పాతపద్ధతులను అనుసరిస్తే తప్ప రైతులకు విమోచనంలేదు" అంటూ అందర్నిచూస్తూ "నేను చెప్పినట్లుగా ఎవరిప్రయత్నాల్లో వారు వుండండి మళ్ళీమనం రేపుకలుసుకుందాం అంటూ భారతమ్మ అందరికి ధైర్యం చెప్పింది.

వానరీ గుటికలు

పెద్ద దూలగొండి గింజలు 60 గ్రా. తీసుకొని ఒక లీటరు నాటు ఆవుపాలలో వేసి కట్టెల పొయ్యిమీద పెట్టి, చిన్న మంట మీద పాలు ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించాలి. తరువాత ఈ గింజలపైన పొట్టు తీసివేసి, మెత్తగానూరి రేగుపండ్లంత మాత్రలు చెయ్యాలి. ఆ మాత్రలు గాల్లో ఆరిన తరువాత, ఆవునెయ్యి వేసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత అరకేజీ ఖండ చక్కెర (పటికబెల్లం) తీసుకొని దానిని పాకంపట్టి ఆ పాకంలో పైన తయారైన మాత్రలు వేసి కలిపి వుంచాలి. తరువాత పూటకు ఒకటి లేదా రెండు మాత్రలు చొప్పున మంచినీళ్ళతో మింగి అనుపానంగా పావులీటరు వేడిఆవుపాలల్లో ఒకచెంచానెయ్యి, ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి, రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే 40 రోజుల్లో అమితమైన వీర్యవృద్ధి ఏర్పడుతుంది. ఈ ఔషధం తయారు చేసుకొని వాడుకునే ముందు, విరేచనాలకు మందులేసుకొని కడుపు శుద్ధి చేసుకున్న తరువాతే ఔషధాన్ని తినటం ప్రారంభించాలి. ఇలా చేసినప్పుడే తగిన ప్రయోజనం వుంటుంది.

సుశ్రుతాచార్యులవారు బోధించిన దైనందిన జీవన ధర్మాలు - దేహ సౌందర్య మర్మాలు

ఏ రోగాలు రాకుండా జీవించటం మీ చేతుల్లోనే వుంది

ఆయుర్వేద సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

పండంటి జీవితానికి పాతిక సూత్రాలు

గతసంచికలో సుశ్రుతాచార్యులవారు చెప్పిన పాతిక సూత్రాలను పేర్కొనటం జరిగింది. ఇప్పుడు వరుసగా వాటి గురించి చెప్పుకుందాం వ్యాధులు కలిగిన తరువాత వాటి నివారణకు నా నా రకాల ఔషధాలు వాడుతూ అనేక ఇబ్బందులు పడేకన్నా, వ్యాధులు రాకముందే ఎవరిని వారు కాపాడుకోవాలని సుశ్రుత మహర్షి ఉద్బోధించారు.

తెల్లవారుఝామున నిద్రలేవడం ఎందుకు ?

ఇది చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతూ వేధిస్తున్న సమస్య. తెల్లవారుఝామున లేవాలి అంటేనే చాలా మందికి కోపం కూడా వస్తుంది. పనీపాటలేని వాళ్లు ఏవో పనికిరాని రాతలు రాస్తుంటారు. వాళ్ళు చెప్పినట్లు తెల్లవారు ఝామున లేవటం ఈ కాలంలో ఎలా కుదురుతుంది? అంటూ హంకరించేవారు కూడా చాలామంది వున్నారు. ఎవరెన్ని రకాలుగా మాట్లాడినా వాస్తవాన్ని వాస్తవంగా చెప్పటం, పాఠకుల హృదయాలను ప్రక్షాళనం చేయటం ద్వారా వారిని సంపూర్ణఆరోగ్య పథం వైపు నడిపించటమే మా లక్ష్యం కాబట్టి ఒకటికి వందసార్లు పదే పదే స్వస్థవృత్త మార్గాలను గూర్చి వివరిస్తూనే వుంటాము. పాఠక మహాశయులు కొంచెం శ్రద్ధగాచదివి ఆచరణలోపెట్టి, తమ ఆరోగ్యాన్ని దిద్దుకుంటే మాకదే పదివేలు.

బ్రాహ్మీ ముహూర్త రహస్యం

తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటల నుండి తెల్లవారి ఎనిమిది గంటల మధ్య కాలాన్ని సత్వకాలము అంటారు. చీకటిని చీల్చుకొని తొలివేకువకు శ్రీకారం చుడుతూ బాలభానుడు తన బంగారు కిరణాలతో అనంత ప్రపంచానికి అమృత చైతన్యాన్ని అందించే దివ్యకాలం ఇది. ఈ కాలంలో తొలివేకువలో తెల్లవారుఝామున మూడునుండి ఐదుగంటల మధ్యకాలాన్ని బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అంటారు. బ్రాహ్మీముహూర్తం అంటే బ్రహ్మ సృష్టి చేసే కాలం అని అర్థం. బ్రహ్మ అంటే జ్ఞానము, శ్వాస మొదలైన అనేకఅర్థాలున్నయ్. జ్ఞానము అనే అర్థంతో, బ్రాహ్మీమూహూర్తం అంటే జ్ఞానము సృష్టికావింపబడేకాలము.అజ్ఞానము, అనారోగ్యము, అరిష్టము మొదలైన చీకట్లను పారద్రోలి విజ్ఞానము, ఆరోగ్యము సౌభాగ్యమువంటి వెలుగును విరజిమ్మేకాలము అని అర్థము.

బ్రహ్మ అంటే శ్వాస అనే అర్థం తీసుకున్నప్పుడు, శ్వాసపై ధ్యాసపెట్టి తనలోని అజ్ఞానాన్ని రూపుమాపి తనను తాను తెలుసుకునే వెలుగువైపు పయనింపచేసే కాలమే బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అని అర్థం చేసుకోవాలి.

శ్వాసద్వారా తెలుసుకునేదేమిటి? అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. బ్రహ్మము అన్నా, వేదము అన్నా, దేవుడు అన్నా శ్వాస అనే అర్థం. సమస్తసృష్టి రహస్యము శ్వాసలోనే ఇమిడి వుంది. తెల్లవారుఝామున నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తరువాత స్నానం చేసి తూర్పు ముఖంగా కూర్చుని, పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం వేసుకొని, ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకొని మన ముక్కుపుటాల గుండా లోపలికి వెళుతూ, మళ్ళీ బయటకు వస్తున్న శ్వాసమీదనే దృష్టిని, మనసును నిలపాలి.మొదటలో శ్వాసమీద మనసు నిలబడకపోయినా క్రమక్రమంగా తప్పకుండా నిలబడుతుంది. ఇలానిలబడటం మొదలైన తరువాత, రోజూఖాళీగావున్న సమయంలో మాటిమాటికి ఈ ప్రయత్నం చేయాలి. అయితే, బ్రాహ్మీ మూహూర్తంలో చేయటంవల్లనే త్వరగా మనసునిలు స్తుంది. ఇలా చేయటం వల్ల ఏమి లాభం కలుగుతుందో, శరీరం మనసు ఎంత ఆరోగ్యవంతమవుతయ్యో, మీకు స్వానుభవంలోనే తెలుస్తుంది.

బ్రాహ్మీముహూర్తానికి శరీరానికి సంబంధం

పైన శ్వాసే దేవుడు అని చెప్పుకున్నాం కదా! ఆ శ్వాసతో ప్రత్యక్ష సంబంధం వున్న ఆరోగ్య దేవుడే సూర్యుడు. సూర్యుణ్ణి బట్టి శ్వాస స్వభావం మారుతూ వుంటుంది. దీని వివరాలు చెప్పుకునే ముందు శ్వాస రహస్యం మరొకటి మీరు తెలుసుకోవాలి. మానవ శరీరంలో శ్వాస ప్రధానమైంది. శ్వాస వున్న శరీరం శివం. శ్వాసలేని శరీరం శవం. మన శరీరంలో ఏ అవయవానికైనా దెబ్బ తగిలితే వైద్యుడి వద్దకు పోయి మందు వేయించుకోవచ్చు. కానీ శ్వాసపోతే మళ్ళీ శ్వాసపోయగల వైద్యుడు ఎవరూ లేరు. అంటే శ్వాస మానవ సంబంధమైనది కాదు. అది దైవ సంబంధమైనది అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ఎలాగా అంటే, శ్వాస అనగా దేవుడు, మిగిలిన శరీరం జీవుడు అని మనం తెలుసుకోవాలి. ఇక సూర్యునికి శ్వాసకువున్న సంబంధం తెలుసుకుందాం. ఇందులోనే సృష్టి రహస్యమంతా ఇమిడి వుంది.

శ్వాసలోని సృష్టి రహస్యం

సూర్యుడు తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలకు మన భూమి ఆవరణంలోకి తొలి వేకువ రూపంలో ప్రవేశించగానే, ఆయనకు ప్రతిరూపమైన మన శరీరంలోని శ్వాస చైతన్యం పొంది సూర్యుని గుణంలాగా వేడెక్కుతుంది. అదే సమయానికి మానవులు నిద్రలేచి తమ కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తే, శరీరంలో కూడా వేడెక్కి శ్వాసతో సామ్యం పొందుతుంది. అంటే శ్వాసరూపమైన దేవుడు చైతన్యస్థితిలోనికి రాగానే, శరీరరూపంలోని జీవుడు కూడా చైతన్య స్థితిలోనికి వచ్చి ఆ దేవునిలో జీవుని ఐక్యం చేయటానికి పైన తెలిపినట్లుగా ప్రయత్నించాలి. అదే విధంగా రాత్రి ఎనిమిది గంటల కల్లా సూర్యుని ప్రభావం మన భూమి ఆవరణంనుండి పూర్తిగా నిష్క్రమిస్తుంది. ఆ సమయానికి మన శ్వాసకూడా పూర్తిగా చల్లబడిపోతుంది. అందువల్ల మనం రాత్రి ఎనిమిది గంటల కల్లా భోజనం ముగించి, శారీరక శ్రమకలిగే పనులేమి చేయ కుండా శరీరాన్ని కూడా శ్వాసకు అనుగుణంగా చల్లబరచి, ప్రశాం తంగా పదిగంటల వరకు గడిపి నిద్రించాలి.

ఇలా చేయటం అలవాటు చేసుకున్న మానవులు ఏ రోగానికి బలికాకుండా, నిత్య నూతన సౌందర్యవంతుడిగా, నూరేళ్లపాటు సుఖంగా జీవించగలుగుతారు.

ఇందుకు విరుద్ధంగా, రాత్రి పన్నెండు గంటల దాకా మేలుకొని వుంటే, శ్వాస అనే దేవుడు చల్లబడివుండగా శరీరం అనే జీవుడు వేడిగావుండి, ఈ విరుద్ధ మైన క్రియవల్ల అన్ని రోగాలకు గురి అవుతాడు.

అలాగే ఉదయం పూట తెల్లవారుఝామున లేవకుండ సూర్యోదయం అయిన తరువాత ఎనిమిది, తొమ్మిది గంటల వరకు నిద్రపోతూ వుంటే, శ్వాస అనే దేవుడు వేడిగా వుండగా, శరీరం అనే జీవుడు చల్లగా వుండి దేవునికి విరుద్ధమైన శరీరాన్ని నాశనం చేసు కుంటాడు కాబట్టి ఈనాటి మానవుల అనారోగ్యానికి మూలమైన ఈ సృష్టి వ్యతిరేక లేక ప్రకృతి వ్యతిరేక లేక దైవవ్యతిరేక, జీవనవిధానాన్ని మార్చుకుని, మానవులు తమ జీవితాలను పండించుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.

అందరికీ ఆయుర్వేదము - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త................................

పూర్తి చిరునామా..

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ = రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ = రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-

త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-

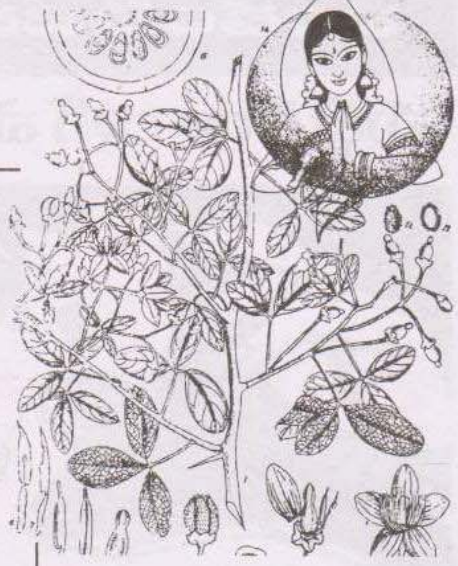
పంచవర్ష సభ్యత్వము : 5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ = రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-

జీవిత సభ్యత్వము : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 2000/-

రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు

మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టెన్సీ = రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హెూదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.

మాతృవైద్యం
గ్రామాలలో నాటే ఏ చెట్టు వల్ల
ఏం ప్రయోజనం కలుగుతుంది
భారతమ్మ చెప్పిన బంగారు సూత్రాలు



భారతమ్మ చెప్పిన-బంగారు సూత్రాలు
గ్రామాల ప్రగతికై-పోరాడే అస్త్రాలు
బలేబలే సులువైన-ఆరోగ్యశాస్త్రాలు
ఇంటిల్లిపాదిని కాపాడే నేత్రాలు"

భారతమ్మ ఊరిలోని పిల్లలు, పెద్దలు, స్త్రీలు, అందరితో కలిపి ఆవూరి చెరువుగట్టు వద్దకు వచ్చింది. అప్పటికే భారతమ్మ చెప్పినట్లుగా గ్రామస్తులంతా చెరువు గట్ల మీద చెట్లు నాటారు. ఆ నాటిన చెట్లను చూస్తూ భారతమ్మ సంతోషంగా "ఇంక మన వూరికేం ఢోకా లేదయ్యా, ఈ చెట్లను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోగలిగితే మన గ్రామం బృందావనం అవుతుంది. ఈ చెట్లను పశువులు మేయకుండ, ఎవరూ పెరికివేయకుండ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి" అన్నది.

విద్యార్థి రాము, అమ్మను చూస్తూ "అమ్మా! ఈ చెట్లు, మొక్కలు నాటిన తరువాత వాటి ఉపయోగాలు చెబుతానన్నావుగా" అన్నాడు.

నా బంగారు తండ్రీ! ఎంత బాగా గురుపెట్టుకున్నావురా. రేపు ఈ గ్రామం, ఈదేశం అన్నీ మీవేరా మీ లాంటి పిల్లలకే ఈ వృక్ష విజ్ఞానం నేర్పాలి. తప్పకుండా చెబుతానయ్య" అంటూ భారతమ్మ మారేడు చెట్టు వైపు నడిచింది.

భారతమ్మ గ్రామస్తులందరికీ మారేడు చెట్టును చూపిస్తూ ! "నాయనలారా ! ఈ మారేడు సాక్షాత్తు శివ స్వరూపమైనది. శివుని ఎల్లప్పుడు పూజించే శ్రీలక్ష్మీదేవికి ఇది నివాస స్థానం. అందుకే మారేడును శ్రీవృక్షము అని కూడా అంటారు. దీని సర్వాంగాలలో లక్ష్మీదేవి నివాసముంటుంది. కాబట్టి, ఇది పెరిగే చోట సిరి సంపదలు కూడా అమితంగా పెరుగుతూ వుంటయ్. దీని ఆకును ఎవరైనా తెలిసిగానీ, తెలియకగానీ తొక్కితే వారికి జన్మజన్మలకు అష్టదరిద్రాలు చుట్టుకుంటయ్" అన్నది.

ఆమాట అనగానే పిల్లలు పెద్దలు అందరూ భక్తితో భయంతో దూరం నుంచే ఆ మొక్కను కళ్ళకద్దుకున్నారు. భారతమ్మ మళ్ళీ చెప్పటం మొదలు పెట్టింది. "దేవతలు, రాక్షసులు అమృతం కోసం క్షీరసాగరాన్ని మధించినప్పుడు, అందులో నుంచి అతి భయంకరమైన హాలాహలం అంటే విషం పుట్టింది. ఆ విషజ్వాలలకు తట్టుకోలేక అందరూ పరుగులు తీశారు. అప్పుడు శంకరుడు ముందు కొచ్చి ఆ విషం మొత్తాన్ని ఒక గుక్కలో మింగి తన కంఠంలో నిలిపాడు. అది గమనించిన పార్వతీదేవి అక్కడికొచ్చి "నాథా ! ఆకాలకూట విషాన్ని భరించలేక అందరూ పారిపోతే మీరెలా మింగగలిగారు ? అని అడిగింది. అప్పుడు శివుడు చిరునవ్వుతో దేవీ నీకు తెలియని రహస్యమా ఇది? ఎవరు మారేడు ఫలాన్ని, ఆకును భక్షిస్తారో, వారిని ఏ విషం బాధించలేదు. నేను హాలాహలాన్ని కంఠంలో వుంచగలిగానంటే ఆ మహాత్మ్యం నా రూపమైన మారేడు వృక్షానిదే కదా !"అన్నాడు.

విన్నారా నాయనా! మారేడు వృక్షం ఎంత గొప్పదో, ఇంకా దాని ఔషధ విలువల గురించి చెప్పాలంటే మానవజీవితమే సరిపోదు మరోసారి చెప్పుకుందాం. అంటు భారతమ్మ ముగించింది.

గ్రామస్తులంతా "అమ్మా ! ఇంతకాలం ఈ చెట్ల విలువ తెలియక అనేకచెట్లను అమానుషంగా నరికి వేశాం. మాకు బుద్ధి వచ్చింది. ఇంక మా జీవితంలో ఎప్పుడూ చెట్లను నాశనం చేయం" అన్నారు. (సశేషం)

మట్టి లేదా రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగటం ఎందుకు ?

అన్ని పాత్రల కన్న మట్టి చెంబే గొప్పది. దాని తరువాత రాగిచెంబు మంచిది. ఈ రెండింటిలో ఏది వీలుంటే అది తీసుకొని దానిలో మంచినీరు నింపి మనం నిద్రించే మంచం పక్కన చెక్కపీటమీద పెట్టాలి. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి, వేరే మంచి నీళ్ళతో రెండు మూడుసార్లు పుక్కిలించి, ఆ చేతులతో కళ్ళు తుడుచుకొని, రాగి లేదా మట్టి చెంబులోని నీరు ఏడు గుక్కలు తాగాలి. ఈ చెంబులోని ఔషధగుణాలు అందులోని నీటిలోకి వచ్చి చేరతయ్. రాత్రి భోజనానికి ఉదయం లేచేటప్పటికి పదిగంటల వ్యవధి వుంటుంది. కాబట్టి అప్పటికి రాత్రి తిన్న ఆహారం జీర్ణమై ఉదరంలోని జఠరాగ్ని స్వచ్ఛంగా వుంటుంది. ఆ సమయంలో కాలంలోనూ మన శరీరంలోనూ సాత్వికగుణం ఆవరించి వుంటుంది. కాబట్టి, అప్పుడు తాగేనీళ్ళు అమృతం లాగా ఆహార నాళాన్ని, అన్నాశయాన్ని, జఠరాగ్నిని, ప్రేవులను మలిన రహితంగా శుద్ధిచేసి ఆయాభాగాలను నిర్మలంగా మారుస్తయ్. ఈ అలవాటు వల్ల ఎన్ని రకాల వ్యాధులను పోగొట్టుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

ఉషఃపానంతో
ఏ ఏ రోగాలు హరించిపోతయ్

ఉషఃపానంవల్ల శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ అనే త్రిదోషాలు సమాన స్థితికి వస్తయ్ కాబట్టి ఈ మంచి అలవాటు వల్ల ఏ వ్యాధి అయినా అదుపులోకివచ్చి క్రమంగా పూర్తిగా హరించిపోతుంది. ముఖ్యంగా గుండెరోగము, దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసము, క్షయ, మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు, అతిసారము, నీరసము, కృశించిపోయే రోగము, నీళ్ళ విరేచనాలు, అతిమూత్రము, ప్రేగుల్లోని మురిగిన ఆమ పదార్థం వల్ల వచ్చే ఆమవాత రోగము, కలరా, శూలలు, లివర్ మరియు స్ప్లీన్ రోగాలు, క్రిమిరోగము, శరీర అంతర్గత గడ్డలు గుల్మాలు, విసర్పి, కుష్టు, మూర్ఛ, పాండు రోగము, కామెర్లు, అపస్మా రము, అగ్నిమాంద్యము, విష జ్వరాలు, పొత్తి కడుపు నొప్పి, ప్రమేహ రోగాలు, గజ్జల్లో బిళ్ళలు, గొంతు రోగాలు, శిరోరోగాలు, కర్ణరోగాలు, నాసికారోగాలు, నేత్రరోగాలు, మూత్రంలో సుద్ద, ఇంద్రియ నష్టము మొదలైన సమస్త రోగాలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. మంచి దేహపుష్టి, ఇంద్రియ పుష్టి, పరిశుద్ధమైన రక్తవృద్ధి కలిగి నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా వర్ధిల్లుతారు. దవడల్లో పుట్టే 11 రకాల రోగాలు, దంతాల్లో పుట్టే 11 రకాల రోగాలు, ముక్కుల్లో పుట్టే 7 రకాల రోగాలు, గొంతులో పుట్టే 8 రకాల రోగాలు, చెవుల యందు పుట్టు 26 రకాల రోగాలు, నేత్రాలలో పుట్టు 90 రకాల రోగాలు, శిరస్సులో పుట్టే 21 రకాల రోగాలు పోగొట్టగల శక్తి ఈ ఉషఃపానంలో వుందని ప్రాచీన మహర్షులు తమ పరిశోధనల్లో అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నారు.

ఉషఃపానం చేసే క్రమం

ఏ వ్యక్తి అయినా ఉషఃపానానికి అతని రెండు చేతులతో ఏర్పడే దోసిలిలో ఎన్ని నీళ్ళు పడతయ్యో అన్ని నీళ్ళు తాగాలి అని శాస్త్రం నిబంధన విధించింది. కొత్తగా మొదలు పెట్టే వారు కొద్ది రోజుల పాటు ఒక్క చేతిలో పట్టిన నీళ్ళను మూడు సార్లు తాగటంతో ప్రారంభించి క్రమంగా దోసిలి నీళ్ళు తాగటానికి అలవాటు పడాలి. ఈ విధంగా తమ వ్యాధి నయమయ్యేంత వరకుగానీ, జీవితాంతము గానీ పానం చేస్తూ నిరోగిగా ఏ మందు, మాకులతో అవసరం లేకుండా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించవచ్చు. త్రిఫలకల్ప సేవనం చేసేవారు ఆ నీటితో పాటుగా త్రిఫలకల్పాన్ని సేవించవచ్చు.

ఋతుభేదాన్ని బట్టి ఎప్పుడు ఎన్నినీళ్ళు తాగాలి?

సుశ్రుత మహర్షులవారు సుశ్రుత సంహిత అనే తమ గ్రంథంలో ఈ క్రింది పథంగా ఉదకపాన నియమాలను బోధించారు. వర్షాకాలంలో నీటిని చాలా స్వల్పంగా తాగాలి. అంటే తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి అవసరమైనంత నీరు మాత్రమే త్రాగాలని చెప్పారు.

అలాగే శరదృతువులోనూ శిశిర ఋతువులోను వారి వారి దాహానికి అనుగుణంగా, అంటే చేసే వృత్తిని బట్టి అవసరమైన మేరకు మాత్రమే నీరు తాగాలని అధికంగా తాగవద్దని చెప్పారు.

హేమంత ఋతువులోను, వసంత ఋతువులోను కాచిన నీటిని గోరువెచ్చగా తాగమని బోధించారు.

గ్రీష్మఋతువులో చల్లని నీటిని కావలసినంత తాగవచ్చని తెలియజేశారు.

అంటే ఋతువుల భేదాలను బట్టి శారీరక స్థితిగతులు మారుతూ వుంటయ్ కాబట్టి వాటికి అనుగుణంగా ఉదకపానం చేయాలని, దానికి విరుద్ధంగా చేస్తే వ్యాధులు తగ్గకపోగా, అవి ప్రకోపించి కొత్త రోగాలను కలుగజేస్తయ్యని సవివరంగా బోధించారు.

లీటర్లకు లీటర్లు నీరు తాగవచ్చా?

ప్రాచీన మహర్షులు అన్ని కాలాల్లోనూ, అన్ని ఋతువుల్లోను, ఏ శరీరతత్వం కలవారైనా అవసరానికి మించి అధికంగా లీటర్లకు లీటర్లు నీళ్ళు తాగమని చెప్పిన దాఖలాలు ఎక్కడ కనిపించడం లేదు. ఉదాహరణకు కఫ శరీరతత్వం వున్న వారిలో సహజంగానే ఎక్కువ నీరు నిలువ వుంటుంది. చల్లని గాలి తగలగానే వారి శరీరంలో నీరు అధికమై, వారికి వెంటనే జలుబు, పడిశము, ఆస్తమా, దగ్గు, మొదలైన కఫ వ్యాధులు మొదలౌతయ్. ఇలాంటి వారు కూడా, రోజూ ఒకసారి ఏడెనిమిది లీటర్ల నీరు తాగితే వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఏమౌతుందో ఆ భగవంతుడికి తెలియాలి.

అలాగే వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో మన శరీరాల్లో నీరు ఎక్కువ ఖర్చుకాదు. అధికంగా దప్పిక వుండదు. తక్కువ నీరే శరీరానికి సరిపోతుంది. అలాంటి సమయాల్లో కూడా అధిక మోతాదులో నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి ఎంత నష్టం జరుగుతుందో, తగినంత మోతాదులో తాగడం వల్ల ఎంతో లాభం కలుగుతుందో, ఎవరికి వారు స్వానుభవంతో తెలుసుకోవలసిందే.

అనేక సమస్యలు తీరినయ్

ఆర్. రమాదేవి, టీచర్ నిర్మల్, ఆదిలాబాద్ జిల్లా.

గురువర్యులు పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. ఆర్యా! "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రిక చదివి అందులోని యోగాలు ఆచరించి, పొందిన అనుభవాలను క్రింద తెలియజేస్తున్నాను.

డస్ట్ ఎలర్జీ తగ్గింది : అల్లం, మిరియాలు, తులసి ఆకులు, కండచక్కెర, వాడటం వలన డస్ట్ ఎలర్జీ తగ్గింది.

చుండ్రు, జుట్టురాలటం తగ్గింది : మెంతులు, మినుములు, ఉసిరిక ముక్కలు, నిమ్మరసం వాడటం వలన చుండ్రు, జుట్టు రాలటం తగ్గింది.

పిప్పిపన్ను నొప్పి తగ్గింది : కుప్పింటాకుతో పిప్పి పన్ను నొప్పి తగ్గింది.

కాళ్ళపగుళ్ళు తగ్గి, నున్నగా మారాయి : మంచి గుగ్గిలం, వెన్నపూస రాయటం వలన కాళ్ళపగుళ్ళు తగ్గి, కాళ్ళు నున్నగా మారాయి.

ముఖం మీద మచ్చలు తగ్గినయ్ : కుంకుమాది తైలం ముఖానికి రాయటం వలన ముఖం మీద మచ్చలు తగ్గాయి.

జ్వరం, తలనొప్పులు తగ్గినయ్ : తులసి, కుప్పింట, మిరియా లు కలిపి దంచి మాత్రలు చేసి వాడితే, జ్వరం, తలనొప్పులు తగ్గినవి

ఆయుర్వేద పద్యాలు

ఆవె ॥ ఆవు నమ్మువాని కారోగ్యముండదు
ఆవు చంపువాడు హంతకుండు
ఆవునెత్తురొలుకు అవని దగ్ధముచెందు
ఏలుచూరిమాట వెలుగుబాట

భావము : ఒకనాటి తెలుగునాట పల్లెల్లో ఇంటింటా ఆవు వుండేది. ఆవు అమ్మలాంటిదనే భావన వుండేది. ఈనాడు ఏవూరిలోను ఆవులు కనిపించటం లేదు. ధనాశతో ఆవుల్ని కబేళాలకు తోలుతూ, పల్లెలన్ని స్మశానాలుగా మారిపోతున్నయ్. ఆవును అమ్మేవారు, ఆవును చంపేవారు, ఆరోగ్యం హరించి, ఆయుష్షు హరించి అకాల మృత్యువుతో అణగారిపోతారు. ఆవునెత్తురుచిందే భూమి, వర్షాలు లేక, పాడిపంటలు లేక దహనమైపోతుంది. ఈ పరిస్థితి ఈనాడు మన రాష్ట్రంలోనే జరుగుతుంది. మెదక్ జిల్లాలో వున్న కబేళాలో రోజూ ఎన్ని వందల ఆవులు బలైపోతున్నయ్యో, వాటి రక్తధారలతో తడుస్తున్న, భూమాత ఎంత ఆక్రోశిస్తుందో వర్ణించలేము. ఈ పాపం ఈ శాపం, రాష్ట్రమంతటిని దహించకముందే ప్రజలైనా మేల్కొని ఈ అరాచకాన్ని అంతం చేయాలి - ఏల్చూరి.

మా పాప నిండుగా, పొడవుగా తయారైంది : నీళ్ళలో కిస్‌మిస్‌లు నానబెట్టి మా పాపకు తినిపించడం వలన మంచిగా, నిండుగా, పొడవుగా తయారైంది. అశ్వగంధాఘృతం కూడా త్రాగించాను. మీకు కృతజ్ఞతలు.

రక్తహీనత తగ్గింది

ఎ. విజయ్‌కుమార్,

మాటేగాం -504103, బైంసా మండలం, ఆదిలాబాద్ - జిల్లా.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు మా పాదాభివందనములు ఆర్యా! మా పక్క ఊరి అమ్మాయి రక్తహీనతతో బాధపడుతుంది. కాళ్ళు చేతులు వాయటం, తరువాత ముఖం వాయడం ఉండేది. డాక్టర్లకు చూపిస్తే ఆమెకు రక్తం లేదు రక్తం ఎక్కించాలి, డబ్బు ఖర్చు అవుతుందని చెప్పారు. వాళ్ళు అనుకోకుండా నా దగ్గరకు వచ్చారు ఈ బాధ గురించి "అందరికి ఆయుర్వేదం" ఆగస్టు 2004 పత్రికలో గుంటగలగర గురించి వ్రాసినట్లు : గుంటగలగర ఆకులు 10గ్రా, మిరియాలు 10 తీసుకొని దంచి ఆవు పెరుగులో ఒక పదిహేను రోజులు ఇచ్చాను. ఆశ్చర్యకరంగా ఆమెలో మార్పు వచ్చింది.

ఆమె మళ్ళీ మామూలు మనిషిలా అయినది. మీకు మా యొక్క ధన్యవాదములు.

బిడ్డకు పాలివ్వని తల్లి బ్రహ్మరాక్షసి

(గత సంచిక తరువాయి)

నేటి ఆధునిక యుగంలో మానవుల రాక్షసత్వం ఎంత పెరిగిపోయిందంటే, ఆఖరకు తాను కన్నబిడ్డకు కూడా తన పాలు ఇవ్వటం ఇష్టంలేనంత వికృత స్థాయికి చేరిపోయింది. మాతృమూర్తి అనే పవిత్ర పదాన్ని ఈనాటి ఆధునిక స్త్రీలకు అన్వయించటానికి వీలులేని వినాశకర పరిణామాలు నేటి సమాజంలో చోటు చేసుకుంటున్నయ్. పూర్వం రోజుల్లో కేవలం రాజకుటుంబాలలో జమీందారీ కుటుంబాల లోని అంతఃపుర స్త్రీలు అతి భోగలాలసతో, తమ అందం ఎక్కడ దెబ్బ తింటుందోనన్న భ్రమతో, కేవలం సౌందర్యం పోషించు కోవటమే తమ జీవిత ధ్యేయముగా పెట్టుకొని, తమకన్న బిడ్డలకు పాలివ్వకుండ, పాలు ఎండిపోవటానికి మందులు వాడే వారు.

ఈ ఛండాలమైన జాడ్యం. నేటి ఆధునిక స్త్రీలకు కూడా అంటుకుంది. యౌవనవతులైన స్త్రీలు తాముకనే ఒకరు లేక ఇద్దరు బిడ్డలకు గూడా పాలివ్వటానికి ఇష్టపడటంలేదు. పిల్లలకు చనుపాలు ఇస్తే, చన్నుల బిగువు, సైజు తగ్గి, జారి పోతయ్యని, దానివల్ల తమఛాతీ అందం తరిగిపోతుందని తెలిసీ తెలియని అపనమ్మకంతో తమ కన్నబిడ్డల నూరేళ్ళ జీవితాన్ని తమ చేతులతోనే కాల రాస్తున్నారు.

వారితల్లులు, అత్తలు, భర్తలు కూడా ఇది తప్పు అని చెప్పవలసిందిపోయి, వారిని సమర్థిస్తూ, క్రమక్రమంగా, కన్నబిడ్డలకు పాలివ్వక పోవటం అనే మహానేరం, మహా గొప్ప ఆధునిక ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. ప్యాకెట్ పాలు అయి తేనేం? డబ్బాపాలు అయితేనేం? ఏవైనా పాలేగదా. మార్కెట్‌లో డబ్బా పాలు, ప్యాకెట్ పాలుపుష్కలంగా దొరుకు తున్నప్పుడు మేమే ఎందుకు పాలివ్వాలి ? అనే విపరీత ధోరణి నేటి తల్లుల్లో తెగపెరిగి పోయింది. ఈ దుస్థితి మన కుటుంబ శ్రేయస్సుకు, సమాజ సంక్షేమానికి, జాతి సర్వతోముఖాభివృద్ధికి గొడ్డలి పెట్టు వంటిదని చెప్పక తప్పదు.

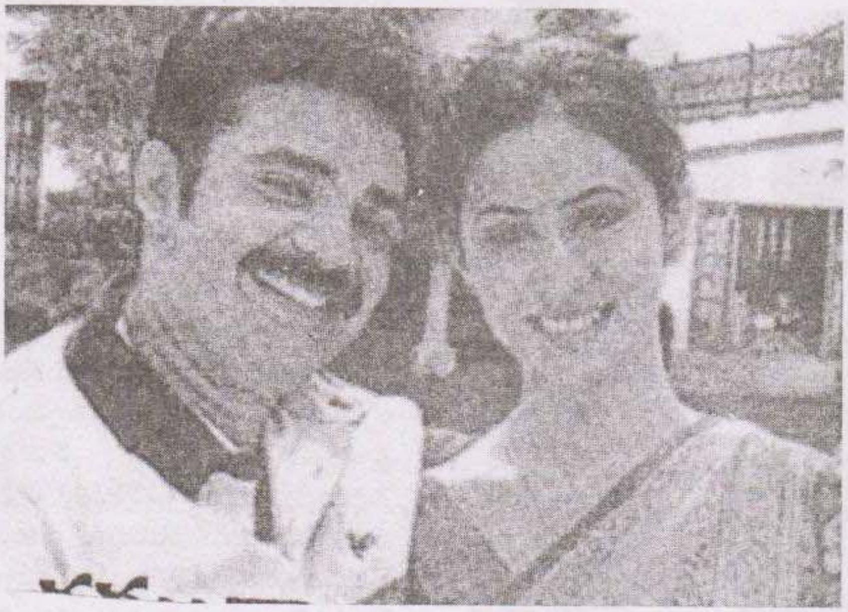
నేను నా బిడ్డకు పాలివ్వను అనే స్త్రీ మాటల్లోని అజ్ఞానము, స్వార్థము, అహంకారము, బోగలాలసత, శారీరక

సౌఖ్యాభిలాష, ఇవన్నీ దేశద్రోహనేరాని కన్నా అతి ప్రమాదకరమైనవి.

తానుకన్న బిడ్డలను తానే భక్షించే సర్పంలాగా, తానుకన్నబిడ్డకు తానుస్తన్య మిచ్చి పోషించటమే పరమధర్మమనే నిజాన్ని ధిక్కరించే స్త్రీలు, తాము చేస్తున్న పొరపాటువల్ల వారిబిడ్డలు జీవిత కాలమంతా రోగాలతో, బాధలతో ఎలా కృంగిపోతారో ఆలోచించటంలేదు. ఇలాంటి స్త్రీలు శిశు ద్రోహులుగా, కుటుంబ ద్రోహులుగా, వంశ ద్రోహులుగా, దేశ ద్రోహులుగా, దైవ ద్రోహులుగా, పంచ మహా పాతకాలను మూటగట్టు కొంటు న్నారు.

ప్రకృతి స్వభావంగా, దైవదత్తంగా స్త్రీ శరీరంలో ఉత్పన్నమైన పాలతో సరితూగగల ఏ అమృతము ఏ లోకములోనూ లేదు. దైవ వరప్రసాదితమైన మాతృక్షీరాన్ని బిడ్డకు అందివ్వటం కన్న, శారీరక సుఖంకోసం రొమ్ములను అందంగా కాపాడు కోవటమే ప్రధానం అనుకునే స్త్రీలు, నిండు నూరేళ్ళు బ్రతకవలసిన బిడ్డలను అంర్థాంతరంగా అకాలమృత్యువుకు అప్పగించే అమాయకపు స్త్రీలు, స్త్రీ జాతికే మాయని మచ్చగా మిగిలి పోతారు.

ఆయుర్వేదంలో గర్భ నిరోధము



ప్రస్తుతము ఈ ఔషధ యోగాలు ప్రయోగ పరిధిలో వున్నయ్ పాఠకులకు విజ్ఞాన నిమిత్తము ఈ దిగువన కొన్ని మార్గాలు వ్రాస్తున్నాము. చదివి తెలుసుకొనవలసిందిగా కోరుతూ, ఈ ప్రయోగ ఫలితాం శాలను త్వరలో మన ఆయుర్వేద మాస పత్రిక ద్వారా మీకు తెలియజేయగలము.

గర్భం రాకుండా రసాంజనంతో రమ్యమైన యోగం

రసాంజనము, కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరిక కాయ బెరడు ఈ మూడు పదార్థాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. బహిష్టు స్నానం చేసిన 4వ రోజు నుండి వరుసగా 13 రోజుల పాటు స్త్రీలు ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ 5గ్రా. మోతాదుగా చల్లని నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే గర్భం కలుగకుండ వుంటుంది.

నాగార్జునుడు చెప్పిన ఉమ్మెత్త వేరుతో ఉత్తమ యోగం

అమావాస్య ముందు వచ్చే చతుర్దశి తిధినాడు లేక పుష్యమీ నక్షత్రం ఆదివారంనాడు ఉమ్మెత్త చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి పూజచేసి ఆ చెట్టు వేరును తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. భార్యాభర్తలిద్దరు సంభోగం చేసేముందు ఆ వేరును మొలతాడుతో నడుముకు కట్టుకొని రతిక్రీడలో పాల్గొంటే, ఆవేరు ప్రభావం వల్ల గర్భహేతువయిన జీవస్పృక్ హరించి పోయి గర్భం రాకుండా వుంటుంది. ఇది ఏ రోజుకారోజు చేసుకొనవలసిన గర్భనిరోధక ప్రక్రియ. జీవితాంతం కూడా ఆచరించవచ్చు.

గర్భ నిరోధానికి పిప్పళ్ళతో ప్రియమైన యోగం

పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు, నిప్పులపై పొంగించిన వెలిగారం ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజు నుండి వరుసగా 13 రోజుల పాటు ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా. మోతాదుగా కొంచెం పాలలో కలిపి తాగుతూ వుంటే ఏ నెలకు ఆ నెల గర్భం రాకుండ వుంటుంది.

గర్భనిరోధానికి చిర్రివేళ్ళతో చెలువైన యోగం

సైంధవ లవణం ముక్కను నువ్వుల నూనెలో ముంచి తీసి ఆ ముక్కను స్త్రీలు యోనిలో పెట్టుకొని 100 అంకెలు చదివే వరకు మాత్రమే వుంచి, అంటే 100 సెకెండ్ల కాలం వుంచి వెంటనే తీసివేసి భర్తతో సంభోగం జరిపినా గర్భం ధరించరు. ఇది ఏ పూట కాపూట ఆచరించవలసినది.

గర్భనిరోధానికి వేప పుల్లలతో - విలువైన యోగం

స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజు నుండి వరుసగా పదమూడు రోజుల పాటు, భర్తతో సంభోగం జరిపిన తర్వాత, ఒక కుంపటిలో నిప్పులు రగిలించి, ఆ నిప్పుల మీద వేప పుల్లలు వేసి, కుంపటినుండి వచ్చే పొగను యోని రంధ్రానికి తగిలేలా పొగవేసుకొంటూ వుంటే గర్భనిరోధ మవుతుంది.

అందరు తెలుసుకోవలసిన ఆరోగ్య సంప్రదాయాలు

వారానికి ఒకసారి వంటికి నూనె పూసి నలుగు పెట్టుకోవటం ఎందుకు?

అభ్యంగనము-ఉద్వర్తనము

తరతరాలుగా మన తెలుగునాట బాగా ప్రచారంలో వాడుకలో వున్న ఆరోగ్య సంప్రదాయాల్లో నూనె మర్ధన, నలుగు పెట్టటం ప్రధానమైన సంప్రదాయం. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత క్రమ క్రమంగా పాశ్చాత్య విష సంస్కృతి మన జీవితంలో ప్రవేశిం చటంతో ఈ సంప్ర దాయం పూర్తి గా అడు గంటి పోయింది. ము ఖ్యంగా మార్కె ట్‌లోకి సబ్బులు ఏనాడు ప్రవేశించినియ్యో ఆనాడే మన చర్మ సౌందర్యానికి గ్రహణం వట్టిందని విద్యార్థులు తెలుసుకోవాలి.

నూనె-నలుగు మర్దనమే పూర్వీకుల సౌందర్య రహస్యం

మన పూర్వీకులైన అమ్మమ్మ లు,నాయనమ్మలు, తాతయ్యలు వీరంతా డెబ్బై ఎనభైసంవత్సరాల వయసులో కూడా, మిన మిన లాడుతూ, నున్నటి దేహ సౌందర్యంతో, దిట్టంగా వుండేవారు. దానికి కారణం ఆలోచిస్తే, ఆనాడు ఈనాటిలాగా సబ్బులు లేకపోవటం, వారానికి ఒకసారి వళ్ళంతా నువ్వులనూనెతో మర్దనా చేసుకొని, దానిపైన నలుగు పిండితో రుద్ది, స్నానం చేయటమే ప్రధాన రహస్యంగా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

నువ్వుల నూనె మర్దనా చేయటం వల్ల శరీరమంతా రక్త ప్రసరణ క్రమబద్ధమై, రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. సున్నిపిండితో చర్మాన్ని రుద్దటం వల్ల స్వేదరంధ్రాలలోని మలిన పదార్థమంతా బహిష్కరింపబడి చర్మం ఎండి పోకుండ, జిడ్డు రాకుండ, ఎల్లప్పుడూ నున్నగా కాంతివంతంగా, నిగనిగ లాడుతూ ఆకర్షణీయంగా రూపు దిద్దుకొంటుంది.

సబ్బులు వాడితే

చర్మానికి తైల మర్దనం చేయకుండ, రోజు సబ్బులతో స్నానం చేస్తూవుంటే, సబ్బులలోని కొవ్వు పదార్థం స్వేద.రంధ్రాలలోకి ప్రవేశించి, లోపలి మలిన పదార్థాలు బయటకు రాకుండ అడ్డుపడుతుంది. దీనివల్ల ఎప్పటికప్పుడు స్వేదరంధ్రాల ద్వారా విసర్జింపవలసిన మలిన పదా ర్థాలు చర్మపు పొరల అడుగుభాగాన నిలువవుండిపోయి, క్రమంగా రకరకాల చర్మవ్యాధులను కలిగిస్తూ చర్మ సౌందర్యం నాశనమై పోతుంది.

అర్థమైందా ? పిల్లలూ!

కాబట్టి మా చిన్నారి విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా! నవయౌవన యువతీ యువకులారా! కనీసం వారానికి ఒక్కసారి ఆదివారంనాడు ఉదయం తెల్లవారు ఝామునే 4గం.గంటలకు నిద్రలేచి నువ్వులనూనెతో వళ్ళంతా మర్దనా చేసుకొని "స్వదేశీ సౌందర్యవేదం" అనే మన గ్రంథంలో చెప్పిన సున్నిపిండితో వళ్ళంతా రుద్దుకొని స్నానం చేయటం అలవాటు చేసుకోండి. ఈ సనాతన సౌందర్య సంప్రదాయాన్ని పాటించి మీరు అందగత్తెలుగా, అందగాళ్ళుగా మారి, ఆధునిక నాగరికతతే గొప్పదని మాట్లాడే వారికి, మీ సౌందర్యాన్నే సమాధానంగా చూపండి. ❖

జన్మపత్రిక (జన్మకుండలి) ఎందుకు వ్రాయించాలి?

సిద్ధాంతి - కారం ప్రకాశం

"ఋణానుబంధ రూపేణా పశు పత్నిసుతాలయః"

(మానవుని ఋణ విముక్తుడిగా మార్చుటకు అనగా తమ తమ అప్పు వసూలు చేసుకొనుటకు పశువుల రూపంలోనో, భార్యా రూపంగానో, సంతానంగానో అవే ఆత్మలు వాని చుట్టూ రకరకాల వావివరుసలలో జన్మిస్తయ్)

ఈ సూక్తి అతి ప్రశస్తమైనది. ఈ దేవ రహస్యం తెలుసుకున్న మానవుని స్వార్థ భావన, పాప భావన అనగా నేను అనబడే అహం నాది అనే స్వార్థం నశించి ఆత్మజ్ఞాని కాగలడు. కనుక మనం ఏవరి వద్దనయినా అప్పుగా తీసుకొన్నా డబ్బు ఒక్క పైసా కూడా ముంచలేము. మన వద్ద ఇతరులు తీసుకొన్నా మోసగించి ముంచలేరు. అప్పుడు కాకపోయినా తర్వాత ఎప్పుడయినా మరోజన్మలోనయినా ఏదో రూపంలో రుణం తీర్చుకోక తప్పదు. ఇతరులకు ఇచ్చిన ధనం మళ్ళీ మనం పొందలేక పోయినామంటే మనము అంతకు మునుపే వారికి రుణపడి ఉన్నందున మన అప్పు తీరిందనుకోవాలి. ఈ విశ్వమే మహా కంప్యూటర్. కార్య కారణ సిద్ధాంత ప్రకారమే సృష్టి, స్థితి, లయ అనబడే కర్మలు మూడు నిరంతరాయంగా నిర్వహించబడుతుంటయ్. సృష్టి జరిగినాక స్థితిని దాని గమనాన్ని విధి విధానానికి అనుకూలంగా నియంత్రించడం ద్వారా పొడిగించుకోవడం తద్వారా లయాన్ని (మరణాన్ని) ముందుకు పొడిగించే అవకాశం మానవునికి భగవంతుడిచ్చిన వరం. అనగా మానవుడు ధర్మ మార్గంలో విధి విధానానికి అనుకూలంగా జీవనం సాగిస్తే అజేయుడు కాగలడు.

"పునరపి జననం, పునరపి మరణం, పునరపి జననే జఠరేశయనం" అనబడే జగద్గురు శంకరాచార్యుల భజగోవిందం కీర్తన ప్రకారం (మళ్ళీ పుట్టుక, మళ్ళీ చావడం, మళ్ళీపునర్జన్మ కొరకై తల్లిగర్భంలో శయనించడం) ఇది వేల, లక్షల సంవత్సరాలుగా ప్రయాణిస్తున్న ఆత్మ యొక్క జన్మల పరంపర, ఇలా నిర్విరామంగా జరుగుతూ ఉంటుంది.

ఆత్మ తన గత జన్మ కర్మఫలాన్ని అనుభవించుటకు సరిపడు స్థలం, అనగా ఫలానారాశి తల్లి, ఫలానా రాశి తండ్రి వారికి ఆర్థిక, సాంఘిక హెూదా ఇది అని విశ్వాత్మ కంప్యూటర్‌లో నిర్ణయించబడి తగుజన్మ ఇవ్వబడుతుంది. అందుచేత మనకు గొప్ప బ్రతుకు ఇవ్వలేదని మన పరమాత్మను నిందించడం అజ్ఞానమని తెలిసికొని గొప్ప ఐశ్వర్యవంతమైన జన్మ మన కర్మల ద్వారా పొందే అవకాశం భగవంతుడు మనకిచ్చాడని తెలుసుకోవాలి.

అనగా ఏ ఆత్మ ఏ కారణంతో, ఎట్టి కార్యసామర్థ్యంతో పుట్టిందో జన్మించిన విషయాన్ని బట్టి తెలిపేదే జ్యోతిషశాస్త్రం.

నక్షత్రాధిపతి, రాశ్యాధిపతులవల్ల చేయవలసిన కార్యాలు, సామర్థ్యం, యోని ద్వారా (వర్గు) అతడు లేక ఆమె యొక్క (వాసన) మనస్తత్వం మరియు స్వర్ణ, రజిత, తామ్ర, లోహ పాదాల నిర్ణయం వల్ల అట్టి ఆత్మ అనుభవించే ఆర్థిక వనరులు అంశాధిపతి వల్ల గ్రహాల మరియు దేవతల సహకారం అలవాట్లు (హాబిలు) ఇవన్నీ తెలిసిపోతయ్. అందుచే ప్రతి సంతానం యొక్క జన్మపత్రిక వ్రాయించి పాటించడం శుభం.

పుట్టిన జీవి యొక్క సామర్థ్యం తెలుసుకోవడం వల్ల ఆ జీవిని యే మార్గంలో నడిపిస్తే లాభకరమో, శుభకరమో గ్రహించి ఆచరించే అవకాశం తల్లిదండ్రులకు కలుగుతుంది. మానవ నిర్మితమైన ఒక యంత్రం (మిషన్) కంపెనీ వారు తయారు చేసిన తరువాత దానిపై ఒక లేబుల్ అంటిస్తాడు. దాని అశ్వశక్తి దాని పని సామర్థ్యం ఉత్పాదనా సామర్థ్యం మొదలగు వివరాలు అలాగే జాతకం ఉదా : తమ కడుపున పుట్టినవాడు కత్తిలాంటివాడని తెలిస్తే అట్టి వ్యక్తి హత్యలు చేసేవాడిగా కాక కూరగాయలు, పండ్లు లాంటివి కోసేవాడిగా లేదా శస్త్ర చికిత్సకు పనికి వచ్చేవాడిగా అంటే శుభకరునిగా తీర్చిదిద్దుకోగలం. అలాగే తల్లిదండ్రుల అర్హతను బట్టే అనగా వారి చుట్టూ (ఆత్మల చుట్టూ) ఆవరించి ఉండే చైతన్యశక్తి దైవీశక్తి లేదా అసురీశక్తిని బట్టే తగు సంతానం కలుగుతుంది. ఉదా : విధి విధానపు నిషిద్ధ సమయంలో కాముకులైన తల్లిదండ్రుల సంగమంవల్ల లోకకంటకులైన హిరణాక్ష, హిరణ్య కశ్యపుల లాంటి వారు జన్మించారని పురాణ కథనం.

మానవులు తమ స్వరూపాన్ని చూసుకొనే అద్దం లాంటి స్వచ్ఛమైనది పరమాత్మస్వరూపం. మనం ఎలాంటి భావనతో ఉంటామో అలాంటి ఫలితం పొందగలము. కనుక పవిత్రాత్ములైన తల్లిదండ్రులకు సత్ సంతానం కలిగి లోక కళ్యాణం కాగలదు. కనుక ప్రతివారు సత్య దర్శనం ద్వారా పుణ్యకర్మ లాచరించి ఆత్మలను తేలిక గావించుకొనిన శాశ్వతానంద స్వరూపమైన పరమాత్మకు దగ్గర కాగలరు.

శుభం. భూయాత్

గర్భిణీ స్త్రీల ఆహార నియమములు - ప్రకృతి చికిత్సలు

-డా॥ చిలువేరు సుదర్శన్, ఎన్.డి.,

"మాతృదేవో భవా, పితృదేవో భవా, ఆచార్యదేవోభవా, అతిథి దేవో భవా" అన్నారు. అనగా సృష్టిలో ప్రథమ స్థానము మాతృమూర్తికి ఇవ్వబడినది. కావున మాతృమూర్తి కాబోవు స్త్రీలు అనగా గర్భిణీ స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు జన్మిస్తారు. లేనిచో అనారోగ్యమైన పిల్లలు, అంగవైకల్యము కలిగిన పిల్లలు పుట్టి వారి ఇంటికి, దేశానికి భారమవుతారు. కావున గర్భిణీ స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉండుటకు ఆరోగ్య సూత్రములు పాటించాలి. ఆహార విహార విషయాలలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అప్పుడే వారు సుఖప్రసవమును పొందుతారు. లేనిచో ప్రసవము కష్టమై పేషెంట్‌కు నష్టము. డాక్టర్‌కు లాభము కలుగును.

గర్భధారణ తర్వాత శరీరంలో కలిగే మార్పుల వలన స్త్రీలకు వేవిళ్ళు (వాంతులు) కలుగును. ఈ దశలో వారి నోరు వికారముగా వుండును. కావున ఏదేని పులుపు వస్తువులు తినాలని కోరిక పుడుతుంది. అందుకే మామిడికాయ, మామిడికాయ పచ్చడి, పులిహోర అన్నము మొదలగునవి ఇష్టపడతారు.

ఇక నాలుగవ నెల నుండి గర్భిణీ స్త్రీలకు విషపూరితమైన మందులు సేవించడం. వారు ప్రతినెలకు వచ్చి పరీక్ష చేయించుకొని మందులు వాడటం వలన అధికమైన ఆహారం తీసుకొని ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకొనుట వలన ఆహారం జీర్ణమవక ప్రసూతి కష్టతరమగును. అందువలననే ఈనాడు ఎవరికి చూసినా చిన్న ఆపరేషన్ మరియు పెద్దాపరేషన్లు చేస్తున్నారు. సహజమైన పురిటి నొప్పులతో చాలా తక్కువ మంది కంటున్నారు. కావున ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు ఆహార విషయాలలో చాలా జగ్రత్త వహించాలి. ఇంట్లో అన్ని పనులు చేసుకోవాలి. పల్లెటూర్లలో ఉదయం లేచింది మొదలుకొని ఊడ్చడం, నీళ్లు చేదడం, బట్టలు ఉతకడం, వంటపని చేయడం, వ్యవసాయానికి వెళ్ళడం రోజంతా ఎండలో, వానలో, నీటిలో, మట్టిలో అనగా ప్రకృతి ఒడిలోనే జీవిస్తారు. కాబట్టి ప్రసవం అయ్యేవరకు కూడా వారికే తెలియదు. దీనికంతటికిని కారణం వారి ప్రకృతి జీవన విధానమే. ఇది పట్టణ స్త్రీలకు లభించదు. ఇరుకైన ఇండ్లు, ఇంటిలో దొడ్డి కనీసం పది అడుగులు నడుచుటకు స్థలం ఉండదు. ఇది ఈనాటి పట్టణ గర్భిణీ స్త్రీల సమస్యలు. ఇక ఆహార విషయంలో మాత్రం వేపుడు కూరలు, టిఫిన్స్, కాఫీ, టీలు, పిండివంటలు, మాంసాహారము మొదలగునవి బాగా తింటారు. దీనివలన బరువు అధికంగా పెరిగి, కాళ్ళకు నీరు వచ్చి రక్తపుపోటు కూడా పెరిగి ప్రసవం కష్టమై గర్భిణీ స్త్రీలు ఎంతో బాధపడుతారు. కావున తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థములు పండ్లు, పచ్చకూరలు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పాలు, పెరుగు ఆకలి ననుసరించి తినాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు ఎక్కువగా తినాలని మాత్రం అపోహపడరాదు. ప్రసవం తర్వాత మూడురోజులు ఉపవాసం తేనీరుతో చేసినట్లయిన శరీరంలోని అన్య పదార్థమంతయు బహిష్కరింపబడును. మరియు శిశువునకు కూడా తేనే నీటితో ఉపవాసము చేయించిన ప్రేవులలోని మలము బహిష్కరింపబడి ఆకలి వృద్ధి యగును. ఆ తర్వాత ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, రొట్టెతో తినాలి. పది రోజుల తర్వాత ఒకపూట అన్నం తినవచ్చును. గర్భాశయము మామూలు స్థితిలోకి రావడానికి నడుమునకు కట్టు వేయాలి. ముఖ్యంగా శిశువుకు తల్లిపాల గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు మందులు వాడరాదు. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్ త్రాగరాదు, పొగాకు తినరాదు. మద్యము సేవించరాదు. అతినిద్ర, అతి సంభోగము పనికిరాదు. వారమునకు ఒకసారి ఎనీమా తీసుకోవాలి. ఈ విధముగా ఆహార నియమములు పాటించిన సుఖ ప్రసవము కలుగును.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు

- చర్మ సౌందర్యానికి వారానికి ఒకసారి శరీరానికి నూనెతో మర్దన చేసుకోండి.
- లావుగా ఉన్నవారికి కటిస్నానం, సూర్యస్నానం చాలా ఉపయోగపడుతుంది.
- నిమ్మరసం అమృతంతో సమానం.
- షాంపూల కంటే శీకాయ, కుంకుళ్ళే మేలు.
- చర్మ సౌందర్యానికి పండ్లరసాలు, కూరగాయల రసాలు రుద్దుకోవచ్చు.
- బాహ్య శుభ్రత కన్నా అంతర్గత శుభ్రత ముఖ్యం.

చిలువేరు మల్లిక, వరంగల్

విశేష ఔషధ గుణాలు గల వెఱ్ఱిపుచ్చ

—కొండపల్లి నరసింహా రెడ్డి

వెఱ్ఱిపుచ్చ తీగజాతికి చెందిన ఏకవార్షికమొక్క. ఇది చెరువు లోతట్టులోను, వాగులు, నదుల గర్భంలోని ఇసుక పఱ్ఱలలోను, కాలువ గట్లపైనను ప్రకృతి సిద్ధంగా జనించి పచ్చతీగలాగా భూమిపై పాకి చిన్న సైజ్‌లో గుండ్రని కాయలు కలిగి ఉంటుంది. ఈ మొక్క యొక్క అన్ని భాగములు (పంచాంగములు) చేదుగా వుంటయ్. దీనిని ప్రాంతీయంగా వెఱ్ఱిపుచ్చ అని సంస్కృత భాషలో 'ఇంద్రవారుణి' అని శాస్త్రీయంగా "Citrulluscolo Cynthis అని వ్యవహరిస్తారు.

ఔషధాలలో వెఱ్ఱిపుచ్చకు గల విశేష గుణాలను గ్రహించిన ఉత్తర భారతదేశ రైతులు దీని గింజలను విత్తడం ద్వారా సేద్యాన్ని చేపట్టి లాభాలను పొందుతున్నారు. దీని పంచాంగములు ఔషధ గుణములు కలిగి ఉన్నప్పటికీ ప్రత్యేకించి కాయలు, గింజలు వేర్లను ఎక్కువగా ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు.

వెఱ్ఱి పుచ్చ ఔషధగుణములు

వెఱ్ఱిపుచ్చ యందు "కోలాసింథిన్" అను రసాయనిక పదార్థం వుండి, వివిధ వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

1. సెగగడ్డలు, నొప్పితో కూడుకున్న వాపులపై వెఱ్ఱిపుచ్చ వేరును మెత్తగా నూరి లేపనము చేసిన ఉపశమిస్తయ్.

2. దీర్ఘకాలిక వ్రణాలలో వెఱ్ఱిపుచ్చ ఫలా రసాన్ని వుప యోగించిన త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

3. పాము, తేలు మొదలైన విష జంతువులు కరచని చోట వెఱ్ఱి పుచ్చగింజల తైలము రాసిన మేలు కలుగుతుంది. 4. దీని తైలమును వెంట్రుకలను మర్దనా చేసినచో వెంట్రుకలు రాలి పోవడం, తెల్లబడడం సమస్యలు తీరిపోతయ్. 5. స్తనములవాపు యందు వేరు గంధమును లేపనం చేయాలి. 6. పిప్పిపన్నులో, ఎండిన ఫలమును కాల్చి పొగబట్టిన మేలు జరుగుతుంది. 7. కంఠమాల యందు వెఱ్ఱి పుచ్చవేరును మెత్తగా నూరుకొని పావుటీస్పూన్ రోజుకు రెండుసార్లు ఆవుమూత్రంతో సేవించాలి. 8. యోనిశూల యందు దీని వేరును ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి పావుటీస్పూన్ పొడిని ఒక కప్పు ఆవుపాలతో రోజుకు రెండుసార్లు సేవించాలి. 9. కీళ్ళనొప్పులలో (సంధి వాతము) వెఱ్ఱిపుచ్చ వేరు చూర్ణం ఒకభాగం, పిప్పళ్ళ చూర్ణం ఒకభాగం, నాలుగు భాగాలు బెల్లముతో కలిపి దంచి, రోజుకు పది గ్రాముల మోతాదుగా సేవించాలి. 10. మూత్ర వ్యాధులలో - వెఱ్ఱిపుచ్చ కాయలోని గుజ్జున ఎండించి చూర్ణం చేసి పావు స్పూన్ చొప్పున సేవించాలి. ఇవి కేవలం ఏక మూలికా ప్రయోగాలే. ఇంకా ఆయుర్వేదవైద్యులు వెఱ్ఱిపుచ్చ పంచాంగములను ఇతర మూలికలతో కలిపి వివిధ ఔషధాలు తయారుచేసి ఉపయోగిస్తారు. ☆ గిరిజనులు, ప్రసనము కావడంలో ఆలస్యం జరిగితే, వెఱ్ఱిపుచ్చవేరును నూరి ఆవునెయ్యితో కలిపి యోనిపై లేపనం చేస్తారు.

అందరికీ ఆయుర్వేదము - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త.......................................

పూర్తి చిరునామా...

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-

ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-

త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-

పంచవర్ష సభ్యత్వము : 5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-

జీవిత సభ్యత్వము : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 2000/-

రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు

మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ = రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హెూదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.

మాతృవైద్యము

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

సన్నటివారు లావు కావాలంటే

☆ నేలతాడి గడ్డలు, మర్రిచెట్టు వేర్లు వీటిని సమంగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి, రోజూ కావలసినంత చూర్ణంలో నల్ల ఆవు మూత్రము కలిపి మెత్తటి గంధంలాగా నూరి, ఆ గంధాన్ని కృశించిన అవయవాలమీద మర్దనా చేస్తూవుంటే ఆ అవయవాలకు పుష్టి, దారుఢ్యము ఏర్పడతయ్.

☆ బ్రహ్మదండి చెట్టు వేర్లు తెచ్చి కడిగి ఎండబెట్టి దంచి పొడిగొట్టి, ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ మూడు గ్రాముల మోతాదులో ఆవు పాలల్లో కలిపి తగినంత కండచక్కెర పొడి చేర్చి తాగుతూ వుంటే అమితమైన శారీరక బలం కలుగుతుంది.

☆ విష్ణుక్రాంతం వేర్లు తెచ్చి పైన చెప్పినట్లుగా చూర్ణం చేసుకొని పాలతో వాడుతూ వుంటే, శరీరానికి అద్భుతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు, దృఢత్వం ఏర్పడతయ్.

లావాటి వారు - సన్నబడాలంటే

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కటుక రోహిణి, మునగచెట్టు బెరడు, పెద్దనేలములకకాయలు, వాకుడుకాయలు, నేలపొన్న, ముయ్యాకుపొన్న, చిరుబొద్ది, చిత్రమూలము, సావర్చ లవణము, పసుపు, మానిపసుపు, అతివస, ఇంగువ (పొంగించి), వాము, తెల్లజీలకర్ర, నల్లజీలకర్ర, వాయువిడంగాలు, బోడతరము, ధనియాలు - వీటన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 30 గ్రా॥ చొప్పున గ్రహించి, దంచి చూర్ణం కొట్టి, ఆ చూర్ణంలో అతిమధురం 480 గ్రా॥, కొడిశగింజల పొడి 480 గ్రా॥, తేనె 480 గ్రా., నువ్వుల నూనె 480 గ్రా, ఆవునెయ్యి 480 గ్రా. కలిపి అన్ని పదార్థాలు కలిసిపోయేలాగా రోట్లో బాగా దంచి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ ఉదయం పూట 10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే, అతి బరువు పెద్దబాన పొట్ట తగ్గిపోతయ్.

కాలిన గాయాలకు

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికకాయ ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నల్లగా కాల్చి మసిచేసి, ఆ మసిలో తగనంత కొబ్బరినూనె కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువ వుంచుకొని, కాలిన గాయాల మీద లేపనంచేస్తూ వుంటే, గాయాలు త్వరగా మానటమే కాక, చర్మంరంగు కూడా మామూలురంగుగా మారుతుంది.

అజీర్ణమునకు

కరక్కాయబెరడు, పిప్పళ్ళు, సౌవర్చలవణము - ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని, కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు, మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణం గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారం తరువాత సేవిస్తూవుంటే అజీర్ణము, కడుపుబ్బరము, ప్రేగులు అరవటం, కడుపునొప్పి మొదలైన సమస్యలు సమసి పోతయ్.

ఉబ్బురోగానికి

పాత బెల్లము, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, సమంగా తీసుకొని, శొంఠి, పిప్పళ్ళు కొంచెం దోరగా వేయించి, మూడు కలిపి దంచి నిలువ వుంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా 5 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే, శరీరమంతా నీరు పట్టిన ఉబ్బురోగాలే కాక, అజీర్ణ రోగాలు కూడా అణగిపోతయ్.

ఒంటి తల నొప్పికి

వరి బియ్యము, మిరియాలు సమంగా కలిపి గుంట గలగర ఆకు రసంతో మెత్తగా నూరి నొప్పి పైన పట్టువేస్తే ఒంటి తల నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

అతి మూత్రమునకు

తంగేడు చెట్టు బెరడు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడబట్టి నిలువవుంచుకొని, రోజూ రెండుపూటలా చిటికెడు పొడి కొంచెం వెన్నలో కలిపి తింటూవుంటే, ఇరవై లేదా నలభై రోజుల్లో అతి మూత్రవ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇంద్రియ పుష్టికి

మినపప్పును నేతిలో దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం కొట్టి, ఆవుపాలలో వేసి తగినంత పంచదార కలిపి పాయసంలాగా తింటూవుంటే అద్భుతమైన వీర్యపటుత్వం కలుగుతుంది.

రక్తంపడే దగ్గుకు

కలబంద మట్టలలోని గుజ్జు 20 గ్రా. ఆవుపాలలో వేసి అందులో మూడు చిటికెల మిరియాల పొడి తగినంత పంచదార కలిపి తాగుతూ వుంటే రక్తం పడే దగ్గు తగ్గుతుంది.

మాతృవైద్యము

-పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

అజీర్ణవిరేచనాలకు

తిన్న ఆహారం సరిగా అరగనప్పుడు అజీర్ణ విరేచనాలు ఏర్పడతయ్.

ఆ సమస్య నివారణకు, ఒక చెంచా అల్లంరసం గానీ లేక చిన్న అల్లం ముక్కగానీ, లేక అరచెంచా శొంఠిపొడి తేనెతో గానీ, లేక కందిగింజంత పొంగించిన ఇంగువగానీ లేక పాలల్లో అరచెంచా మిరియాల పొడి కలిపిగానీ ఏదో ఒకటి లోపలికి సేవిస్తే అజీర్ణ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

అజీర్ణ కడుపు నొప్పికి

కందిగింజంత పొంగించిన ఇంగువను మాత్రగా చేసినీటితో మింగితే ఒక్క మోతాదుకే నొప్పి తగ్గవచ్చు. లేదా మరో రెండు పూటలు వాడవచ్చు.

లేదా అరచెంచా శొంఠిపొడి ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతున్నా అజీర్ణ కడుపునొప్పి హరించి పోతుంది.

అతి మూత్రమునకు

పూటకు నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలను, కొంచెం ఆవునెయ్యితో దోరగా వేయించి, ఆహారంలో తింటూ వుంటే అతి మూత్రం తగ్గిపోతుంది.

లేదా పరగడుపున దుంపరాష్ట్రంపొడి మూడుగ్రాముల మోతాదుగా నీళ్ళలో కలిపితాగితే అతి మూత్రవ్యాధి తగ్గి పోతుంది.

అన్నం మీద ఇష్టం లేకపోతే

రోజూ ఉదయం పూట అరఔన్స్ మోతాదుగా పాత చింత పండు పులుసు తాగుతూ వుంటే క్రమంగా అన్నం మీద హితవు కలుగుతుంది.

హిస్టీరియా

సీతాఫలం ఆకులను నలిపి ఆ వాసన చూపిస్తే తెలివి వస్తుంది (లేక) అరటి చెట్టుకు కత్తితో గంటుపెడితే రసం కారుతుంది. ఆ రసాన్ని పూటకు నాలుగు టీ స్పూన్‌ల మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే నరాలు బలపడి క్రమంగా రోగం తగ్గి పోతుంది. (లేదా)

ఇంగువ పొంగించి కందిగింజంత మాత్రగా చేసి నీళ్ళతో మింగుతూ వుంటే క్రమంగా జబ్బు తగ్గిపోతుంది. (లేక)

పిప్పళ్ళు కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి, ఉదయం సాయంత్రం 2 గ్రా. పొడి తేనెతో కలిపితింటూ వున్నా హిస్టీరియా అనే అపస్మారవ్యాధి క్రమంగా పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది.

చేతులు కాళ్లు పొరలు వూడుతుంటే

అల్లం రసం తీసి అరిచేతులకు, అరికాళ్ళకు లేపనం చేయాలి. అలాగే రోజు ఉదయం పరగడుపున అల్లం బెల్లం కలిపిన ముద్ద పది గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే క్రమంగా పొరలు వూడటం తగ్గిపోతుంది.

అరికాళ్ళ మంటలకు

గోరింటాకు మెత్తగా రుబ్బి అరికాళ్ళకు పెడుతూ వుంటే క్రమంగా మంటలు తగ్గిపోతయ్ (లేక)

మర్రిచెట్టుపాలు అరికాళ్ళకు లేపనం చేస్తూ వున్న మంటలు తగ్గిపోతయ్ (లేక)

కాకరాకు రసం అరికాళ్ళకు రుద్దుతూ వున్నా అరికాళ్ళ మంటలు తగ్గిపోతయ్.

ఆనెకాయలకు

జీడిమామిడి చెట్టు బెరడు గంధాన్ని ఆనెలమీద రాస్తూ వుంటే ఆనెలు హరించిపోతయ్. (లేక)

మల్లె చెట్టు ఆకులరసం రోజూ రెండు పూటలా రాస్తూ వున్నా ఆనెలు కరిగిపోతయ్.

లేక జీడిమామిడి గింజలు చితగగొడితే వచ్చే నూనెను ఆనెల మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే తప్పక తగ్గిపోతయ్.

SAY శిక్షణా తరగతులపై సభ్యుల అభిప్రాయాలు

- జి. కృష్ణమూర్తి, గుంటూరు

SAY శిక్షణా తరగతలు జరుగగలవని నాకు తెలియుటవే ఒక లీల. దైవ సంకల్పముగా నేను భావించి దైవ అనుజ్ఞగా పాల్గొన్నాను.

పూజ్యులు శ్రీ ఏల్చూరి వెంకట్రావ్ గారి ఆశయములు, వారి అభిలాష, సత్య అన్వేషణ నన్ను ఆనందపరచినవి. ఇది ఒక యజ్ఞ వేదిక.

మా తండ్రిగారి యొక్క ఆశీస్సులతో బాల్యం నుంచి సమాజ సేవలో పాల్గొనే వాడిని. నా జీవన నడకలో సమాజం ఒక పాఠశాల ఎదురైన సంఘటనలు, అనుభూతులే నా పాఠములు. వ్యక్తి మంచివాడైన సమాజం ఆదర్శవంత మగునని గుర్తించినాను. సమాజములోని అమృతాన్ని ఆస్వాదించుట యేనా అన్వేషణ. ఇదే మా తండ్రి గారి వాక్యములు.

డా॥ విశ్వనాథం ప్రకృతి విజ్ఞానం యోగ సాధనల వివరణలు ప్రశంసనీయములు నేను కాస్త ప్రకృతి శాస్త్రములో పరిచయము గలవాడినగుటవల్ల మరింత ఆనందం కల్గినది. వ్యవస్థాపకులు శ్రీ ఏల్చూరి గారి గురించి చెప్పుటకు నా విజ్ఞానం చాలదు. వారు నా నా దృష్టిలో "ఎన్‌సైక్లోపీడియా ఆఫ్ భారతీయ సంస్కృతి" వారు ఒక వ్యక్తి గాదు వ్యవస్థ. మూలికా పానీయములు తెలుసుకొనుట ఒక అనుభూతి

ఈ శిబిరములో పాల్గొనిన స్త్రీ పురుషులు విద్యావంతులు, విశిష్ట వ్యక్తిత్వము గలవారు అగుట ఈ సంస్థకు మైలురాయి కాంతిపుంజం. వారందరికి నా అభినందనలు. వివిధ అంశములపై అనుభవ పూర్వకముగా అధ్యాపకులు చక్కగా అవగాహనతో ప్రసంగించినారు. కాలం తక్కువ అగుట వల్ల మరింత లోతుగా అధ్యయనం చేయకపోయినందులకు నేను విచారించుచున్నాను. వారికి నా పాదాభివందనములు

భారతీయుడా రమ్ము - నీ సంస్కృతిని రక్షించలెమ్ము

కె. మాధురి, సంగారెడ్డి

మాననీయులు 'కలియుగ ధన్వంతరి' అయిన మహర్షి గారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక నమస్సులు.

శ్రేష్ఠమైన మానవ జన్మ లభించినందుకు జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలనే భావనతో ఉన్న నాకు క్షీర సముద్రం వలె స్వచ్ఛమైన ఈ సంస్థతో పరిచయం కావటం ఈ శిబిరానికి రావటం నా పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నాను. ఈ శిబిరంలో వివిధ రంగాలలో నిష్ణాతులైన ప్రముఖుల సందేశాలు, వారి అనుభవాలు చాలా చక్కగా వర్ణించారు. శిబిరానికి వచ్చిన వారందరు ఆదరాభిమానాలతో ఆత్మీయంగా ఒకరినొకరు పలకరించుకుంటూ ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలుసుకొన్నారు. శిబిరంలో నేర్చుకున్న ఆహార ఔషధ తయారీ, బౌతిక అధ్యాత్మిక ప్రాణాయామ రహస్యాలను ఇతరులకు చెప్పటం నా బాధ్యతగా గుర్తించి బాధ్యతను నిర్వర్తించగలనని నిస్సంకోచంగా వెల్లడిస్తున్నాను. ఈ శిబిరంలో చాలా ఆశ్చర్యకరమైన విషయము ఏమిటంటే వివిధ రంగాలలో ఆరితేరినవారు నిరాడంబరంగా మాతో చాలా చక్కగా కలిసిపోయారు. ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలుసుకున్నందుకు ఆనందంగాను మరియు 7 రోజులు 7 క్షణాలవలె వేగంగా గడిచి పోయినందుకు బాధగాను ఉంది.

భవిష్యత్ కాలంలో నిర్మించబోతున్న ఆయుర్వేద ఆశ్రమానికి సకుటుంబ సమేతంగా సహకరించాలని నిశ్చయించు కున్నాను.

శ్రీమతి గ్రంధి మాధవి.
హైదరాబాదు

సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేదం పీఠాధిపతి పండిత ఏల్చూరి గారికి! ఆయుర్వేదం ప్రశస్తమైనది. పంచభూతాల సాక్షిగా వన మూలికలు ప్రశస్తమైన ఆకుల ద్వారా సర్వ రోగములకు నివారణను తెలియజేస్తూ మీరు అందించిన గ్రంధములు అమూల్యమైనవి. నిజ జీవితంలో ప్రతి వ్యక్తి ఆచరించదగ్గవి. బంగారు పళ్లేనికి అయినా గోడ చాటు కావాలి గాబట్టి తగినంత ప్రచారం కూడా అవసరం. వన మూలికల ఔషధాలు, వాటి విలువలు, వాటి యొక్క ఉపయోగాలు తెలియజేసి ప్రతి సామాన్య మానవునికి అందుబాటులోనికి తీసుకురావడం చాలా గొప్ప విశేషం. ప్రకృతిలోని ప్రతి వస్తువుని, ఆకులను ఉపయోగించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందడానికి చేసే ఈ చిన్న ప్రయత్నం వటవృక్షంలా వేళ్ళూనికొని, శాఖోపశాఖలై విశ్వమంతా వ్యాపించాలి అని మనస్ఫూర్తిగా కోరుతున్నాను. ఆశ్రమంలో మూలికలను పెంచి, పదిమందికి ఉపయోగకారిగా వుండి ఆశ్రమం అందరికీ ఉపయోగపడాలి అని కోరుకుంటున్నాను. మీ శిష్యులు సర్వదా ఆరోగ్యవంతులై వుంటారని, వారి ద్వారా అందరికీ ఆయుర్వేదం ప్రచారం జరిగి వారంతా పదిమందికి ఉపయోగపడే విధంగా మానవసేవ ధ్యేయంగా, పరమావధిగా ప్రచారం చేయాలని కోరుకుంటూ! నమస్కారములతో..

నిత్య జీవితంలో - ఆయుర్వేదం

ఆచార్య మనుబ్రహ్మ బ్రహ్మాయాచార్య, జోగిపేట, మెదక్‌జిల్లా.

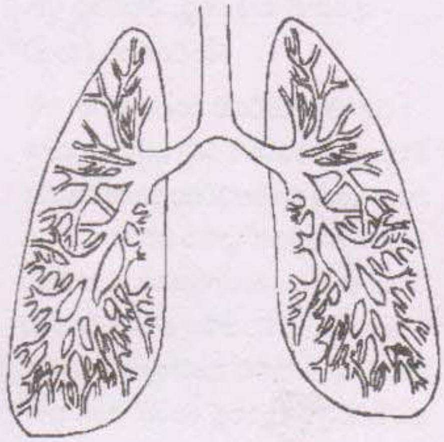
శ్వాసక్రియ రహస్యాలు - సుఖజీవన సోపానాలు

శ్వాసే ప్రధానం

మానవ మనుగడకు (1) గాలి, (2) నీరు, (3) ఆహారము అవసరము. గాలి అనగా శ్వాసక్రియ. ఇది అన్నింటికంటె ప్రధానమైనది. ఇదే మనిషికి ప్రాణం (2) నీరు (3) ఆహారం లేకుండా ఒక దినమైన గడపవచ్చు. కాని గాలి లేకుండ కొన్ని నిముషాలైన ఉండలేము. ఈ శ్వాసక్రియలో గల వేదాంత ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలుసుకొందాం.

శ్వాసక్రియ ముక్కురంధ్రాల్లో కుడి ముక్కురంధ్రము ద్వారా జరిగే శ్వాసను 'సూర్యనాడి' అని పిలుస్తారు - ఎడమ ముక్కు రంధ్రము గుండా జరిగే శ్వాసను "చంద్రనాడి" అని పిలుస్తారు. ఒక్కముక్కు నుండి శ్వాస వేరొక ముక్కులోకి మారేముందు కొన్నిక్షణాలు రెండు ముక్కు రంధ్రాలలో సమానంగా నడుస్తుంది. దానిని "సుషుమ్న' నాడి అంటారు.

ఏ మనిషికైనా ఎల్లప్పుడు ఒకే రంధ్రముగుండా శ్వాస నడవదు - సుషుమ్న అనలే నడవదు. ఏదో ఒక్క ముక్కు రంధ్రము గుండా మాత్రమే నడుస్తుంది. శ్వాసను చేతి మణికట్టుపై ఊదినా ఏ రంధ్రము ద్వారా శ్వాస జరుగుచున్నదో. తెలుసుకోవడానికి వీలు అవుతుంది. - కొంచెం పరిశీలించి చూచుకోవాలి. అభ్యానము వలన స్పర్శ గురించి తెలుసుకొనే అలవాటు ఏర్పడుతుంది. శ్వాసక్రియ అస్తవ్యస్తంగా నడవడం వల్ల అనారోగ్యంతోపాటు అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతుంటాయి. దానిని క్రమబద్ధంగా నడపడం అలవాటు చేసుకొన్నచో మనకు చక్కని ఆరోగ్యము - ఆత్మవికాసం- మనశ్శాంతి ఆనందము కలుగుతాయి.



1. సూర్యనాడి నడిచినపుడు శరీరంలో వేడి తత్వము పుడుతుంది. శరీరంలో చలువ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు సూర్యనాడిని చాల సేపు నడపాలి. అలా నడపడం వల్ల వేడి పెరిగి, జలుబు - ఒళ్లునొప్పులు తగ్గుతాయి. జీర్ణక్రియ మందగించినపుడు సూర్యనాడి నడపడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా పెరుగుతుంది. సూర్యనాడి వల్ల శరీరం మందకొండితనం నశించి చురుకుగా మారుతుంది.

2. చంద్రనాడి చలువ కలిగించే గుణం గలది. శరీరంలో వేడి పెరిగినపుడు, దానిని ఎక్కువ సేపు నడపడం వల్ల వేడి తగ్గి, శాంతి సహనం పెరుగుతయ్. కోపం తగ్గుతుంది. శరీర బడలిక తీరుతుంది. హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

3. సుషుమ్న నాడి - ఇది శరీరాన్ని సమశీతోష్ణంగా ఉంచుతుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా వుంచుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. నిర్మలత్వాన్ని ఏకాగ్రతను సమకూర్చుతుంది. మనస్సును నిలకడగా ఉంచుతుంది. ఏకాగ్రత వల్ల మనిషిలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి పెరుగుతుంది. ఉన్నతభావాలు ఉత్పత్తిచెంది మహా మేధావిగా, యోగిగా దివ్యపురుషునిగా మారతాడు. దీనివల్ల షట్‌చక్రాలు అనగా మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకం, అనాహతం, విశుద్ధం, ఆజ్ఞా, సహస్రారం సంచారం లభిస్తుంది.

చిట్కాయణం

☆ ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం శరీరానికి సూర్యరశ్మి కావాలి. సూర్యరశ్మిలో విటమిన్ 'డి' ఉంటుంది.

పాఠకులను ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేసే ఆహార ఆయుర్వేదం

అభిమాన పాఠకుల అనుభవాలు - ఆ అనుభవాలలోని అంతరార్థాలు

ఛాతీ - తల నొప్పులు మెడనరాల నొప్పి తగ్గినయ్

- పులిపాటి హాకీంకృష్ణ,
నల్లగండ్ల గ్రా. శేరిలింగంపల్లి (మం.)

ఆర్యా! మా అమ్మాయికి ఛాతీ నొప్పి, తల తిరుగుడు, మెడనరాలు గుంజటం, కడు పులో మంట మొ॥ బాధ లతో బాధపడేది. బి.హెచ్.ఇ.యల్ రామచంద్రాపురం ఆసుపత్రిలో అన్ని టెస్టులు చేసి నారు. స్పెషల్ డాక్టర్లను పిలిపించి చూపించారు. ఎన్నో మందులు వాడారు. ఏ మాత్రం ప్రయోజనం జరగలేదు. నేను ఆయుర్వేద పత్రిక అభిమానిని. ఒక పత్రికలో మీరు చెప్పినట్లుగా "ఒమపాడి", ఆవునెయ్యి, పటికబెల్లం కలిపి వాము లేహ్యం అనే ఆహార ఔషధం తయారు చేశాము. దీన్ని మా అమ్మాయికి ఉదయం సాయంత్రం అరచెంచా మోతాదుగా తినిపించాము. రాత్రి త్రిఫల చూర్ణం వాడాము. కేవలం ఒక వారం రోజుల్లోనే, ఎన్నో సంవత్సరాలనుంచి వున్న బాధలన్ని మాయమైపోయినయ్. ఇప్పటికి 20 రోజులు వాడాను. మరో ఇరవై రోజులు వాడతాము.

ఇది ఎలా జరిగింది ?

పాఠకమహాశయులారా ? ఇలా కేవలం ఆహార పదార్థాలతో ఆమె సమస్య పరిష్కారం కావటం అనేది, మాయకాదు, మంత్రం కాదు. ఓమ (వాము) అనే మన వంటింటి దినుసులో వున్న ఔషధశక్తి. ఈ శక్తి ఎలా పనిచేసిందో తెలుసుకుందాం. ఆమెకు ఉదరంలో వాయువు(గ్యాసెస్) ప్రకోపించి తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణకాక, అధోమార్గానికి ప్రసరించ వలసిన వాయువు లు కిందికిపోయే మార్గం లేక పైకి తన్ను కురావటం వలన ఛాతీ కండరాలలో, మెడ నరాలలో, తలలో వాతం ప్రవేశించి నొప్పు లు కలిగించింది. అల్లోపతి విధానంలో వాయుదోషం అనే దానికి గుర్తింపులేక పోవటం వలన వారి చ్చిన మందులు ఆమెకు పనిచేయలేదు. వాము వాతహార పదార్థం కాబట్టి అది ఆవు నెయ్యితో పటిక బెల్లంతో కలిపి మహా ఔషధంగా మారి ఉదరంలోని వాయువును అధోమార్గానికి అణచివేయటం వల్ల, పైకి ప్రసరించి వున్న వాయువులు వెంటనే క్రింది కి దిగి తమ స్వస్థానానికి చేరటం వల్ల ఆమె కు అతిత్వరగా ఉపశమనం కలిగింది. ఇంత సులువైన ఇంత రుచికరమైన ఇంత చవకైన ఆహార ఔషధాన్ని కనుగొన్న మన ప్రాచీన భారతీయ మహర్షుల ప్రజ్ఞా పాటవాలకు మనం జోహార్లు అర్పించి తీరాలి.

మా అక్కగారికి మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గినయ్

- పులిపాటి హాకీంకృష్ణ, నల్లగండ్ల గ్రా.
శేరిలింగపల్లి (మం.)

మా అక్కగారు రెండు సం॥ నుండి మో కాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడింది. ఎన్నో ఇంగ్లీష్ మందులు వాడినాము. ఏ మాత్రం ఫలితం కలుగలేదు. మన ఆయుర్వేద పత్రికలో వ్రాసిన విధముగా, వాము రెండు భాగాలు, ముసాంబ్రము, 1 భాగము చొప్పున తీసు కొని, వాము దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసి దానిలో ముసాంబ్రం పొడి కలిపి, ఈ రెంటిని నిమ్మపండ్ల రసంలో కలిపి బాగా మెత్తగా అయ్యేదాకా మర్దనా చేసి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి, గాలికి ఆరబెట్టి, ఉదయం, సాయంత్రం ఒక మాత్ర చొప్పున వాడినాము. దీనితోపాటు మన పత్రికలోనే రాసిన విధముగా, వావిలి చెట్టు వేరు బెరడు చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణం. మూడు గ్రాముల చొప్పున ఒక చెంచా నువ్వులనూనెలో కలిపి తినిపించాము. ఆమె మోకాళ్ళ నొప్పులు మొత్తం పూర్తిగా తగ్గినవి. ప్రస్తుతం ఒక కిలోమీటరు దూరం సునాయాసంగా నడువగలుగుచున్నది. మీరు పత్రికలో రాస్తున్న సులువైన మార్గాల వల్ల ఎన్నెన్నో పెద్ద పెద్ద రోగాలు కూడా తగ్గిపోతున్నయ్.
మీకు మా ధన్యవాదములు. ★

తామర తగ్గింది

- గంటి అంజనేయులు, కల్వకుర్తి

పూజ్యులైన ఆచార్యుల వారికి నమస్కారము నాకు గత 13 ఏండ్లనాడు రెండు తొడలపైన తామర ఏర్పడింది. గీకితే తెల్లటి పొట్టు రాలేది. ఎన్ని ఆయింట్ మెంట్స్ వాడిన తగ్గలేదు. మన ఆయుర్వేద పత్రికలో సూచించిన విధంగా, చింత గింజల్ని, నిమ్మరసంతో సాది, ఆ గంధాన్ని తామర మీద రాశాను. ఆశ్చర్యంగా కేవలం నాలుగు రోజుల్లో తెల్లపొట్టు రావటం, తామర పూర్తిగా తగ్గిపోవటం జరిగింది. క్రమంగా చర్మం రంగు వస్తుంది మా వంటి నిరుపేదలకు, అభాగ్యులకు దగా పడ్డ భరతమాత బిడ్డలకు ఎందరికో, ధైర్య సాహసాలను, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్న ఆయుర్వేద పత్రికకు, మీకు, మా ధన్యవాదాలు సదా కృతజ్ఞులం. ★

పాఠకులారా! వాము గురించి ముందు తెలుసుకున్నారు. ముసాంబ్రం అంటే కలబంద గుజ్జు నుండి తయారయ్యేదే. పూర్వ కాలం నుండి కలబంద, దాని నుండి తయారైన ముసాంబ్రం మన ఇండ్లలో తరతరాలుగా వాడుకలోనే వున్నయ్. వీటి గొప్ప తనాన్ని ఆనాడే గుర్తించిన మన మహర్షులు వాటిని మన దగ్గరకు చేర్చి వాడుకోవటం నేర్పారు. ఈ మధ్య కాలంలో మనం వాటి ఉపయోగాలు మరిచిపోయాం. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాపితంగా కలబందతో ముసాంబరంతో తయారయ్యే మందులు కోట్లలు. విదేశాలలో వందలాది రకాల ఔషధాల్ని వీటితో తయారు చేస్తువున్నారు. ఇక్కడ మన వైద్యులు, అనేకమంది ఈ పిచ్చి మొక్కలతో మందులు తయారు చేసే ఆయుర్వేదం అదొక వైద్యమా ! అని మనల్ని ఎగ తాళి చేస్తున్నారు. ఈ దౌర్భాగ్యం తొలిగిపోవాలంటే మన ప్రజలంతా ఆయుర్వేదం వైపు పయనించాలి.

Incredible!ndia

explore india

PACKAGE TOURS ARE RUN BY US

NORTH INDIA

From New Delhi Office

- New Delhi & Delhi City Tour : Daily
- Akshardham Temple with Delhi Metro Ride : Daily
- Delhi - Taj Mahal - Agra - Mathura - Delhi : Daily
- Delhi - Haridwar - Rishikesh - Lakshman Jhoola - Ram Jhoola - Delhi : Daily
- Delhi - Jaipur - Fatehpur Sikri - Agra - Taj Mahal - Mathura - Delhi : 2 Days / 1 Night
- Delhi - Jaipur - Ajmer - Pushkar - Fatehpur Sikri - Agra - Taj Mahal - Mathura - Delhi : 3 Days / 2 Nights
- Delhi - Mussoorie - Haridwar - Rishikesh - Lakshman Jhoola - Ram Jhoola - Delhi : 2 Days / 1 Night
- Delhi - Shimla - Kufri - Kullu - Manali - Rohtang Pass - Chandigarh - Pinjore Gardens - Kurukshetra - Delhi : 7 Days / 6 Nights
- Delhi - Chandigarh - Manali - Rohtang Pass - Dharamshala - Dalhousie - Katra -Vaishno Devi - Amritsar - Kurukshetra - Delhi : 9 Days / 8 Nights
- Delhi - Srinagar - Pahalgam - Gulmarg - Amritsar - Kurukshetra - Delhi : 7 Days / 6 Nights.
- Delhi - Badrinath - Kedarnath - Delhi via Haridwar - Rishikesh (May to Oct.) : 7 Days / 6 Nights
- Delhi - Yamunotri - Gangotri - Badrinath - Kedarnath - Delhi via Haridwar - Rishikesh (May to October) : 11 Days / 10 Nights
- Delhi - Allahabad - Varanasi - Sarnath - Gaya - Bodh Gaya - Ayodhya - Agra - Mathura - Delhi : 8 Days / 7 Nights
- Delhi - Amarnath - Baltal - Sonmarg - Srinagar - Vaishno Devi - Amritsar - Delhi : 11 Days
- Delhi - Kailash Manasarovar Package - Delhi : 16 Days / 15 Nights
- Kathmandu Package - Delhi - Kathmandu - Delhi : 4 Days / 3 Nights

SOUTH INDIA

From Bangalore Office

- Bangalore City Tour - Daily
- Mysore-Ooty-Coonoor : 3 Days / 2 Nights

From Chennai Office

- Tirupati - Tirumala Tour : Daily
- Chennai City Tour : Daily
- Mahabalipuram - Kanchipuram Tour : Daily

From Hyderabad Office

- Hyderabad City Tour : Daily
- Ramoji Film City Tour : Daily

Other Tour Packages

- Cochin-Munnar-Thekkady-Alleppey-Cochin : 5 Days / 4 Nights
- Guruvayur-Munnar-Alleppey-Cochin : 6 Days / 5 Nights
- Guruvayur-Munnar-Alleppey-Kovalam-Kanyakumar-Trivandrum : 9 Days / 8 Nights
- Goa Package : 4 Days / 3 Nights
- Kolkata - Gangtok - Darjeeling : 7 Days / 6 Nights

Corporate Tours ▪ Student's Educational Tours ▪ LTC / LFC Tours ▪ Honeymoon Tours

Car / Coach Rentals ▪ Hotel reservations all over in India

For more information & Reservations please contact

SOUTHERN TRAVELS PVT. LTD.

(Recognised by Ministry of Tourism, Govt. of India) Since 170

Corporate Off.: 18/2, Arya Samaj Road, Karol Bagh, New Delhi-110 005, **Ph: 2875 4210 (10 Lines), 43532828, Mobile: 93138 22210, Fax: 011-2875 7308**
E-mail: book@southerntravels.in Website: www.southerntravelsindia.com

Hyderabad
No. 7, Mustafa Towers, Near Hotel Ayodhya, Lakdi-ka-pul, Hyderabad - 500 004
Ph: 040 - 2331 8866, 2330 7658,
Mobile: 98481 52883
e-mail: hyd@southerntravels.in

Punnami Plaza, Shop No. F-3, Ground Floor, Beside Remedy Hospital **KPHB Colony**, Hyderabad.
Ph: 040 - 6550 5536, 2305 5536
email: kphb@southerntravels.in

Vijayawada
No. 10, Swarnalok Complex, Eluru Road, Governorpet, Vijayawada - 02.
Ph: 0866-257 6624, 257 4771
Mobile: 98481 52623
e-mail: bza@southerntravels.in

Vizag
A-5, Pavan Palace, Opp. TSR Complex, Dwarakanagar, Vizag -16
Ph:0891-274 5565, 254 1099
Mobile: 98481 52663
e-mail: vizag@southerntravels.in

Air Ticketing: JET AIRWAYS, KINGFISHER, spicejet, AIR DECCAN, इंडियन Indian, IndiGo, AIRSAHARA, Paramount Airways

While in Delhi Stay at **HOTEL SOUTHERN**

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

అందరికీ ఆయుర్వేద

ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम

మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

5th & 6th Annual Issue

అందరికీ ఆయుర్వేద

ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम

ఆయుర్వేద కళామ తల్లి